MINISTERUL EDUCAȚIEI ȘI ÎNVĂȚĂMÎNTULUI

INSTITUTUL DE ARTĂ TEATRALĂ ȘI CINEMATOGRAFICĂ „ION LUCA CARAGIALE“ BUCUREȘTI

Prof. SANDINA STAN
artistă emerită

ARTA VORBIRI SCENICE





EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ
BUCUREȘTI

Sandina Stan Arta vorbirii scenice

Introducere

Teatrul este, în primul rând, o artă a vorbirii, – de aceea adresez prezenta carte tuturor celor care folosesc această artă pe scenă.

Piesa de teatru e ca partitura unei bucăţi muzicale: şi una şi alta capătă viaţă abia când sunt transpuse în sunet.

Dar pentru ca piesa muzicală să poată fi înţeleasă şi simţită, trebuie să fie transmisă printr-o execuţie cât mai perfectă; tot astfel, pentru ca piesa de teatru să transmită auditoriului ideile, sentimentele şi acţiunile personajelor, se cere ca interpretul acestora – actorul – să comunice mesajul rolului său prin cuvinte rostite clar, simplu şi expresiv.

Pentru a ajunge la acest mod de rostire, se cere, ca şi în muzică, o continuă şi intensă pregătire, în scopul obţinerii unor rezultate din ce în ce mai perfecte atât din punct de vedere tehnic, cât şi estetic.

De aceea, este absolut necesar ca artistul dramatic să fie stăpân pe arta vorbirii scenice, fără care, oricât de talentat ar fi, mesajul textului rostit pe scenă nu va trece în public, şi scopul principal al artei sale – transmiterea textului în imagini artistice – nu va putea fi pe deplin realizat.

În teatru, cu cât cuvântul va fi rostit mai just din punct de vedere fonetic şi ortoepic şi emis cu o voce mai armonioasă şi mai bine pozată, cu atât această comunicare va fi mai puternică, iar

mesajul piesei va trece mai sigur în sală.

Actorul nu va reuşi acest lucru pe deplin decât atunci când va fi stăpân pe ceea ce se numeşte *„tehnica exterioară a vorbirii scenice”*, când există un perfect echilibru între *instrument şi executant* „adică între *voce, rostire, respiraţie* şi actor. Orice vorbire, dar cu atât mai mult vorbirea scenică, cere *claritate, sens, simplitate* şi *naturaleţe;* aşadar, cu un singur cuvânt, frumuseţe. Nu este vorba de frumuseţea în sine a cuvântului, ci de frumuseţea redării lui.

Cuvântul, ca principal mijloc de comunicare între oameni, îşi îndeplineşte această funcţie fie prin exprimarea în scris, fie prin exprimarea sonoră. Cuvântul, „ca mijloc de realizare scenică este reprezentantul cel mai concret al gândului” (K. Stanislavski). El fiind purtătorul ideii, forţa acţiunii sale stă tocmai în exprimarea Clară, naturală şi expresivă.

Aşa cum orice artă îşi are istoria, tradiţia şi izvoarele ei, tot astfel şi cuvântul artistic a parcurs o cale lungă şi grea până la forma de azi a artei vorbirii scenice.

Teatrul aduce în scenă crâmpee de viaţă; în el se reflectă ideile care au frământat omenirea, din cele mai îndepărtate epoci, până în ziua de azi; actorul înarmat cu înţelegerea vieţii şi a artei teatrale, va putea, prin stăpânirea conştientă a tehnicii exterioare a vorbirii, să redea mai bine tot ce e mai esenţial, mai tipic epocii în care se desfăşoară acţiunea piesei.

Teatrului îi revine şi un deosebit rol educativ;

el comunică cele mai înaintate idei; el e un mijloc de răspândire a culturii şi de creştere a nivelului de înţelegere a problemelor culturale, sociale şi morale.

Acest adevăr al influenţei educatoare a teatrului obligă pe cel care-l slujeşte să înţeleagă rolul covârşitor pe care-l are cuvântul în arta scenică, deosebita lui valoare şi misiune: actorului îi revine sarcina de a cunoaşte şi a stăpâni perfect toate problemele artei vorbirii.

Teatrul mai are şi misiunea de a menţine frumuseţea şi puritatea limbii, de a lupta împotriva vulgarizării şi degradării ei sub orice formă: fie rostire defectuoasă din punct de vedere al dicţiei sau ortoepiei, fie lipsa de muzicalitate în emisia vocii, fie alterarea limbii literare.

După cum, pentru a putea fi înţeles just, un text scris trebuie să respecte regulile ortografice, tot astfel şi vorbirea, pentru a-şi îndeplini scopul, trebuie să respecte regulile de pronunţare, adică unitatea ortoepică. Actorul trebuie să cunoască toate aceste reguli, precum şi arta respiraţiei, a rostirii clare, arta pozării juste a vocii şi a frazării.

Astăzi, arta vorbirii scenice a ieşit din domeniul căutărilor empirice, intrând în domeniul sigur ai ştiinţei; omul gândeşte în cuvinte şi de precizia formulării gândului depinde claritatea ideii exprimate; dar numai rostirea corectă comunică şi întregeşte claritatea unei idei bine formulate.

Pentru a ajunge însă aci, nu e suficientă simpla dorinţă de a apărea pe scenă, sau „dragostea de teatru”; ea trebuie să fie dublată de

studiul temeinic şi sistematic al tehnicii şi artei vorbirii. Rezultatele în domeniul artei vorbirii se văd numai după o experienţă acumulată în urma unui studiu îndelungat şi printr-o muncă perseverentă. Şi celui mai bun actor i se întâmplă, în viaţa de toate zilele, să rostească un cuvânt greşit sau neclar, – şi, pentru a fi înţeles, îl poate repeta. Pe scenă, greşeala e dificil a fi corectată prin repetare; totodată rostirea neclară impune auditoriului un efort de atenţie, care îl distrage de la urmărirea acţiunii şi a ideii.

În vorbirea scenică, cele mai înălţătoare idei, cele mai frumoase imagini, conţinutul cel mai pasionant al rolului, fără forma clară şi expresivă a redării, va fi ca un text valoros, dar tipărit neclar şi plin de greşeli.

Actorul trebuie, de asemenea, să posede atât de bine tehnica şi arta vorbirii încât să poată ieşi, în mod conştient, din limitele vorbirii sale proprii *şi* să vorbească întocmai ca personajul interpretat. Dificultatea de a realiza acest lucru face ca unii actori, mai ales dintre cei tineri, să considere „declamaţie” sau „teatralism” orice rostire scenică frumoasă, corectă, în care se aude clar fiecare sunet şi se susţin finalele cuvintelor. Se găsesc chiar unii „teoreticieni” care se străduiesc să demonstreze utilitatea unei vorbiri scenice neglijente, sub cuvânt că aceasta ar fi adevărata vorbire „naturală”. Din fericire numărul acestora e infim, faţă de al celor ce consideră necesară o rostire clară şi sonoră.

Altele sunt adevăratele cauze ale „declamaţiei goale” şi ale „teatralismului”: adâncirea

incompletă a rolului, rostirea fără conţinut, interpretarea superficială, care face să apară actorul acelaşi în orice roi, – nu personajul din piesă; în sfârşit, vorbirea nenuanţată, necolorată.

În toate artele, publicul ia cunoştinţă numai de rezultatul muncii artistului. Efortul, munca, strădaniile prin care artistul a ajuns la acest rezultat, rămân în afara aprecierii creaţiei.

Când un actor nu şi-a însuşit prin studiu temeinic o rostire clară, spectatorul e silit să facă un continuu efort pentru a-l urmări; obosit de acest efort, el devine neatent; comunicarea între actor şi spectator e întreruptă, iar actorul nu mai poate avea concentrarea cerută de rol. Astfel lipsa de exerciţiu zilnic, neclaritatea şi efortul în rostire, vor influenţa negativ asupra realizării rolului. Chiar dacă actorul e bine dotat pentru scenă, chiar dacă e talentat, vorbirea defectuoasă, pronunţarea incompletă a cuvântului, provoacă o senzaţie neplăcută auditoriului. Munca pentru obţinerea unor rezultate bune în studiul artei vorbirii nu trebuie să fie sporadică, ci permanentă, constând într-un antrenament conştient şi zilnic de-a lungul întregii sale activităţi artistice.

E de remarcat că, în general, oamenii sunt de acord că pentru a stăpâni bine **o** tehnică, pentru a avea reflexele formate, în orice domeniu de activitate, se cere **un** studiu mai mult sau mai puţin îndelungat; dar cred că pentru **a** vorbi nu trebuie niciun studiu, fiindcă omul vorbeşte şi cunoaşte această **tehnică încă din** copilărie. În realitate, o bună parte din defectele de vorbire

provin tocmai din **faptul** că, adesea, copiii vorbesc alintat, schimonosind **cuvintele, şi că se face haz** de rostirea lor greşită. Cu cât trece vremea, cu atât **aceste greşeli intră în** obişnuinţă şi tânărul nu le mai observă şi nu le **îndreaptă.**

Tehnica vorbirii scenice se ocupă şi de corectarea defectelor funcţionale, **care pot** fi eliminate **prin** exerciţii specifice fiecărui defect.

Pentru actor, corectarea defectelor de vorbire e imperios necesară; iar **tehnica vorbirii scenice se** ocupă tocmai de justa funcţionare a aparatului fono**respirator.**

Prin exerciţii, actorul stăpâneşte din ce în ce mai complet tehnica unei bune rostiri, capătă o mai mare expresivitate în vorbirea scenică, îşi dă mai bine seama de valoarea acestui mijloc de expresie şi, implicit, dobândeşte siguranţă şi încredere în posibilităţile sale artistice, sugerând ascultătorului imaginile, ideile şi sentimentele personajelor ce interpretează şi obţinând, astfel, realizări din ce în ce mai desăvârşite.

5

În studiul vorbirii scenice se urmăreşte, în primul rând, obţinerea unei bune ***respiraţii,*** a unei *voci bine pozate* şi a unei*dicţii clare.* Pentru aceasta îi vin în ajutor diferite ştiinţe: anatomia, fiziologia, fonetica, acuztica, studiul impostaţiei şi igiena.

Actorul, folosind ca prim mijloc de exteriorizare vocea, trebuie să cunoască organele

care acţionează în procesul vorbirii, să cunoască mecanismul funcţionării lor, pentru a le stăpâni şi utiliza în cele mai bune condiţii.

Experienţa proprie de viaţă, sau simpla studiere a vieţii, nu e suficientă pentru a crea eroi cu trăsături diverse, cu caractere deosebite, provenind din medii sociale diferite, sau din epoci diferite. Altfel va vorbi un personaj dintr-o dramă sau o comedie shakespeariană, altfel unul dintr-o piesă de Cehov sau Gorki şi altfel un erou dintr-o piesă contemporană. Dar nu numai atât: unul şi acelaşi personaj va vorbi cu alt debit, cu alte inflexiuni de voce, cu alte registre vocale, într-o scenă dramatică, cu altele într-o scenă de dragoste, cu altele într-o discuţie obişnuită etc.

Pentru a corespunde acestor cerinţe, e necesar ca actorul să cunoască şi să stăpânească bine mijloacele de expresie scenică.

* * *

*

În studiul artei vorbirii scenice, distingem două părţi principale: *partea tehnică* şi *partea artistică.*

Aparatul fonorespirator prezintă patru părţi distincte: plămâni, laringe, cavitatea bucală şi cavitatea nazală; iar studiul tehnicii vorbirii se împarte în trei mari capitole:

— Respiraţie

— Voce

— Dicţie şi ortoepie (totalitatea regulilor care stabilesc pronunţarea corectă).

Pentru a înţelege procesul respiraţiei şi al formării vocii, sunt necesare cunoştinţe de

anatomie, fiziologie şi acuztică; iar pentru a avea o imagine clară a mecanicii organelor fonatoare, sunt necesare noţiuni de fonetică.

După cunoaşterea perfectă a aparatului său fonorespirator, actorul trebuie să ştie să-l îngrijească, respectând reguli de igienă vocală şi urmărindu-le cu stricteţe.

Dar, chiar dacă din punct de vedere tehnic actorul are cunoştinţe complete, iar practica exerciţiilor zilnice i-a dat o bună stăpânire a vocii, totuşi, pentru a da viaţă şi expresivitate textului rostit pe scenă, trebuie să cunoască regulile de frazare specifice limbii, regulile întrebuinţării accentului logic şi ale accentului tonal-muzical.

Totodată, în mijloacele de expresie intrând, în afară de acţiunea verbală, acţiunea fizică, comportarea scenică, relaţiile cu partenerii etc., – studiul vorbirii scenice trebuie privit în ansamblul tuturor acestora. De aceea, exerciţiile de vorbire trebuie coordonate cu respiraţia, cu mişcarea şi cu tot ce constituie mijloc de expresie, pentru a obţine o realizare armonioasă a rolului.

Astăzi, actorul dispune nu numai de scenă, – ci şi de microfon, radio, film, televiziune. Acestea scot în evidenţă o sumă de defecte care în teatru nu apar atât de evident. Prim planurile filmului şi televiziunii amplifică orice defect de dicţie, îl scot în relief mai mult ca pe scenă. Aceasta impune actorului să stăpânească deplin problemele artei vorbirii, pentru ca teatrul să devină o şcoală a vorbirii, iar actorul un model şi pentru spectator.

Numai printr-un control riguros şi o muncă perseverentă, actorul va putea atinge culmile

artistice în care tehnica se transformă în măiestrie, iar meşteşugul în artă.

Capitolul I
RESPIRAŢIA
APARATUL FONO-RESPIRATOR

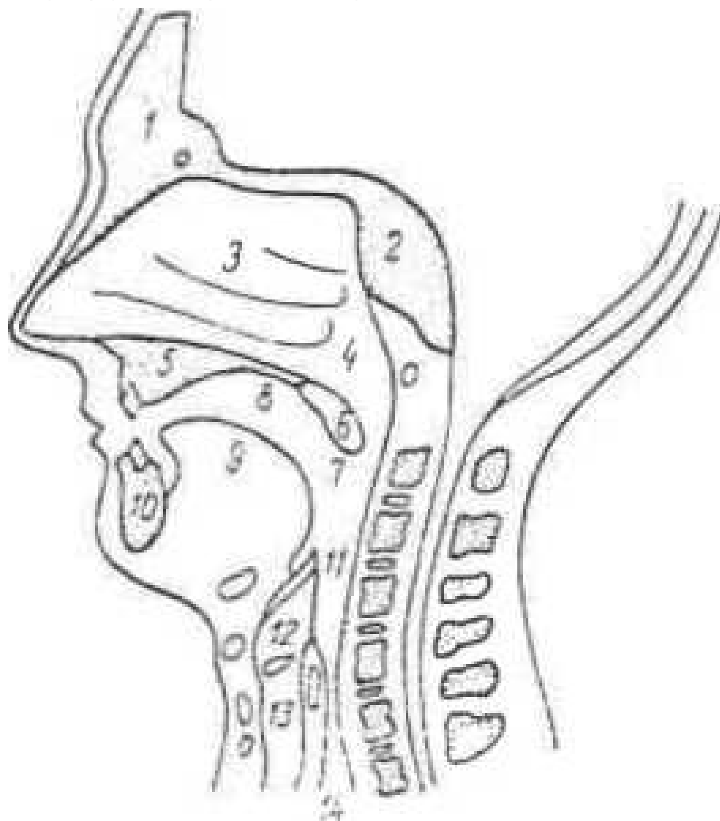


Fig. 1
Căile aeriene superioare:

Căile de pătrundere ale aerului inspirat, până la alveolele pulmonare, unde se face schimbul între oxigenul venit dinafara organismului şi bioxidul de carbon produs de arderile din

organism, sunt destul de lungi şi variate ca formă. Toate aceste căi formează împreună *aparatul fono-respirator,* compus din căile aeriene superioare (fig. 1) şi căile aeriene inferioare (fig. 2).

Căile aeriene superioare cuprind:

1. Cavitatea nazală;
2. Cavităţile rino-sinuziene;
3. Faringele;
4. Cavitatea bucală;
5. Vestibulul laringian;
6. Benzile ventriculare (falsele corzi)
7. Ventriculul lui Morgagni (ventriculul laringian).

Căile aeriene inferioare cuprind:

1. Sinus frontal; 2. Sinus etmoidal; 3. Cavitatea nazală; 4. Nasofaringe; 5. Palatul tare; 6. Palatul moale; 7. Uvula; 8. Cavitate bucală; 9 limba; 10. Maxilarul inferior; 11. Epiglota; 12. Coardele vocale; 13. Traheea; 14. Esofagul; 15. Şira spinării

1. Coardele vocale propriu-zise;
2. Traheea;
3. Bronhiile, lobii, lobulii şi alveolele pulmonare;

Pentru a cunoaşte în întregime aparatul respirator, după descrierea căilor aeriene superioare şi inferioare, se dau noţiunile necesare asupra tuturor elementelor şi organelor care au legătură cu aparatul respirator şi care au rol în respiraţie şi anume:

4. Plămânii;
5. Pleura;
6. Arterele pulmonare;
7. Venele pulmonare;
8. Cutia toracică;
9. Muşchii inspiratori;
10. Muşchii expiratori;
11. Sistemul nervos al aparatului respirator.

DESCRIEREA CĂILOR AERIENE SUPERIOARE

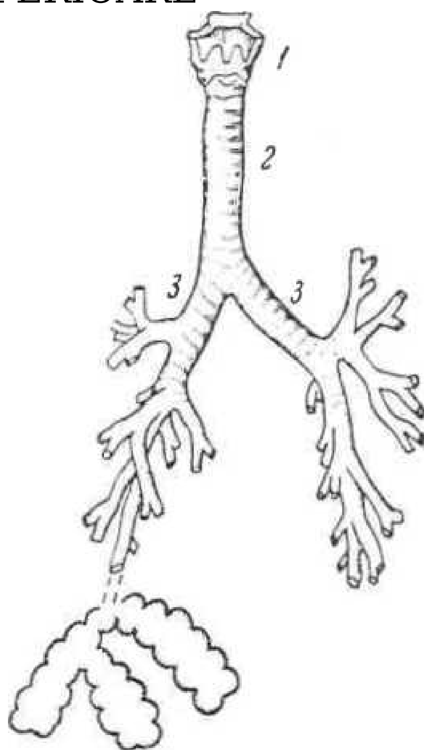


Fig. 2

Căile aeriene inferioare:

1. Laringe; Z traheea; 3. Bronhiile; 4. Lobuli.

1. CAVITATEA NAZALĂ

Este despărţită de cea bucală prin oasele

palatine – palatul tare – continuate cu vălul palatului – palatul moale – care se termină cu uvula sau omuşorul. Cavitatea nazală {fig. 3) este formată din două fose nazale despărţite prin *osul vomer.* Ele sunt mai mult sau mai puţin simetrice şi au o adâncime de 5 – 6 cm. În orificiile nazale (nări) se află peri mici care opresc intrarea impurităţilor în fosele nazale. Pe pereţii exteriori ai foselor nazale se află trei răsfrângeri osoase, ca nişte pliuri.

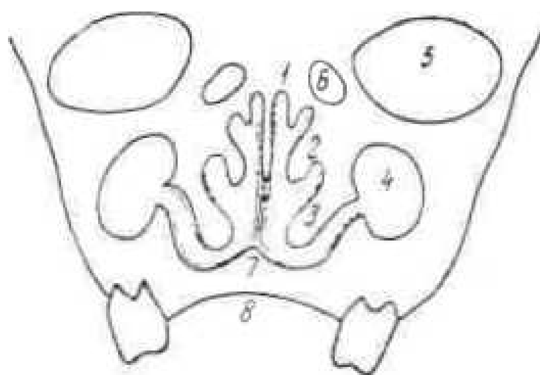


Fig. 3

Cavitatea nazală:

1. Cornet superior; 2. Cornet mediu; 3. Cornet inferior; 4. Sinus maxilar; 5. Orbita; 6. Sinus frontal; 7. Osul vomer; 8. Bolta palatului.

Acestea sunt cornetele **inferioare, mijlocii şi superioare,** denumite astfel după locul pe care-l ocupă **în fosele** nazale. Cornetele sunt despărţite între ele prin mici şanţuri, numite ***meaturi.*** Rostul

acestor cornete şi al meaturilor este de a mări suprafaţa **foselor** nazale cu care intră în contact aerul inspirat.

Regiunea respiratorie a foselor nazale se află de la cornetul mijlociu în jos. Din cauza abundenţei vaselor capilare – vase foarte fine de sânge care încălzesc aerul inspirat – culoarea mucoasei acestei regiuni e roşie.

Regiunea olfactivă a foselor nazale se găseşte de la cornetul mijlociu în sus. Mucoasa care căptuşeşte această regiune – mucoasa olfactivă – fiind săracă în capilare, este gălbuie; ea are, în special, rolul să primească senzaţia de miros.

Toată suprafaţa internă a foselor nazale este căptuşită cu o mucoasă acoperită cu un epiteliu. Ea secretă un lichid vâscos, numit mucus. Mucoasa nazală are următoarele proprietăţi:

a) este mereu caldă, fiind bogată în capilare; b) este umedă, fiindcă secretă mucusul; c) purifică aerul inspirat, deoarece mucusul fiind vâscos opreşte multe din părticelele de praf sau chiar microbii prezenţi în aer şi împiedică astfel ajungerea lor în plămâni; majoritatea celulelor mucoasei având zeci de cili vibratili plecaţi spre nări, împing ca nişte periuţe mişcătoare impurităţile fixate în mucus, spre exterior; leucocitele ies din vasele sanguine la suprafaţa mucoasei şi distrug o parte din microbi.

Calibrul foselor nazale nu este constant. Într-un aer viciat sau extrem de rece, vasele sanguine se dilată, fosele nazale se strâmtează şi aerul fiind astfel mai bine filtrat, ajunge în plămâni mai curat şi mai cald. Deci, nasul joacă rolul unui adevărat

filtru: datorită lui, aerul inspirat capătă căldură, umezeală, puritate – cele trei calităţi cerute aerului inspirat.

Respiraţia, dar mai ales inspiraţia nazală este cea mai normală şi mai sănătoasă. Afară de aceasta, ea măreşte tonusul muscular laringian în fonaţiune, dând vocii supleţe, durată, dozare şi filarea sunetului.

Respiraţia bucală este contra sensului fiziologic. Acest fel de respiraţie are următoarele dezavantaje:

a) aerul având de străbătut o cale foarte scurtă până la laringe, ajunge nepurificat la corzile vocale, fără posibilitate de filtrare; b) aerul care străbate spaţiul larg al cavităţii bucale nu poate fi încălzit; c) inspiraţia bucală este zgomotoasă şi din această cauză, supărătoare în fonaţiune.

2. CAVITĂŢILE RINO-SINUZIENE

Sunt cavităţile tuturor sinusurilor, inclusiv cavitatea rino-faringiană, etajul cel mai de sus al faringelui, care constituie partea posterioară a foselor nazale.

3. FARINGELE

Faringele este o adevărată încrucişare de drumuri. El este cavitatea de la întretăierea părţii posterioare a foselor nazale (nazofaringele sau cavum) cu partea posterioară a cavităţii bucale (formată din vălul palatului, uvula, amigdalele şi rădăcina limbii) şi cu vertebrele gâtului acoperite de muşchii prevertebrali, iar în partea de jos cu

laringele, epiglota şi esofagul. El se poate vedea foarte uşor deschizând larg gura şi privind fundul gâtului într-o oglindă. În faringe se întretaie calea digestivă cu cea respiratorie. În mod normal aceste două căi nu se împiedică una pe alta în funcţia lor, datorită cartilajului laringelui, numit *epiglota,* care închide, pe cale reflexă, drumul spre laringe, ca un capac, împiedicând astfel ca apa, saliva, sau o parte din boiul alimentar, să pătrundă în laringe şi spre plămâni.

4. CAVITATEA BUCALĂ

Cavitatea bucală constituie partea superioară a tubului digestiv şi este porţiunea înscrisă între arcadele maxilarelor; ea este despărţită de cavitatea nazală prin palatul tare.

5. VESTIBULUL LARINGIAN

Vestibulul laringian, denumit şi zona supraglotică, este etajul superior al cavităţii laringiene; în partea de sus comunică cu faringele; iar în cea inferioară cu benzile ventriculare (falsele coarde) şi cu glota. Vestibulul laringian este o cavitate ovală în formă de pâlnie, delimitată, aşa cum s-a arătat mai sus, de faringe şi de benzile ventriculare.

6. BENZILE VENTRICULARE (falsele coarde)

Benzile ventriculare sunt două pliuri musculare, situate de o parte şi de alta a etajului superior al laringelui; ele sunt plasate deasupra coardelor inferioare (adevăratele coarde) şi despărţite de ele prin ventriculul lui Morgagni.

7. VENTRICULUL LUI MORGAGN1

Este o cavitate de formă variabilă, situată între benzile ventriculare şi coardele vocale: aici se propagă sunetul format la nivelul coardelor inferioare.

DESCRIEREA CĂILOR AERIENE INFERIOARE

1. COARDELE VOCALE INFERIOARE (propriu-zise)

Coardele vocale inferioare sunt două pliuri musculare, fibro-elastice, acoperite de un pliu al mucoasei laringiene, plasate cu cca. 3 mm sub benzile ventriculare. Ca şi ele, se întind orizontal şi se înseră cu un capăt de cartilajul tiroid, iar cu celălalt capăt pe cartilajele aritenoide.

2. TRAHEEA

Face parte din căile aeriene inferioare; este tubul respirator care coboară de la capătul inferior al laringelui; are o lungime de aproximativ 11 – 12 cm şi un diametru de circa 2 cm; este formată din 16 – 20 inele cartilaginoase în formă de potcoavă, care sunt deschise la partea de contact cu esofagul; peretele moale care leagă cele două capete ale potcoavei este format dintr-un ţesut conjunctiv, care dă posibilitate unui bol alimentar mai mare să treacă prin esofag, fără să stânjenească respiraţia.

Traheea este dublată şi ea de o mucoasă care secretă un mucus; în epiteliul ei sunt celule prevăzute cu cili vibratili; aceşti cili se mişcă numai spre exterior şi trimit astfel în sus, până la laringe, mucusul şi orice impurităţi ce s-ar găsi pe suprafaţa mucoasei şi care prin tuse, sunt

expectorate. Mucoasa traheei continuă umezirea aerului, începută în fosele nazale. 3

3. BRONHIILE, LOBII, LOBULII ŞI ALVEOLELE PULMONARE

La extremitatea inferioară, în dreptul inimii, traheea se bifurcă în două conducte divergente numite bronhii primare. Aceste bronhii, cu un diametru de circa 1 cm, pătrund în plămâni prin hil, odată cu arterele şi nervii. În plămânul drept bronhia se desparte în trei ramuri, corespunzătoare celor 3 lobi ai plămxnului. În plămânul stâng, despărţit în doi lobi, din cauza vecinătăţii lui cu frfnz. *Bronhia* se desparte în două ramuri. Aceşti lobi sunt separaţi între ei de nişte şanţuri profunde, numite *scizuri interlobale.* La o inspiraţie puternică aceste şanţuri se întind, mărind astfel elasticitatea plămânilor – întocmai ca şanţurile burdufului acordeonului.

12

În plămâni, bronhiile se divid în conducte din ce în ce mai fine şi mai numeroase, ca un arbore cu ramuri şi rămurele. Ultimele se numesc bronhiole şi se înfundă într-o pungă numită *veziculă pulmonară.* Aceste vezicule se reunesc într-un grup numit *lobul pulmonar* (circa 1 cm3), care este unitatea anatomică a plămânului.

Vezicula pulmonară este formată din *infundibule,* pe pereţii cărora sunt *alveolele.* Ele sunt ca nişte mici funduri de saci care termină ultimele ramificaţii ale bronhiilor. Numărul lor este foarte mare, circa cinci sute milioane de alveole, care dau o suprafaţă de 200 – 250 mp, o

întindere de 50 – 60 ori mai mare decât suprafaţa corpului nostru. Aici, la nivelul pereţilor alveolelor se face schimbul de gaze. Acest ansamblu de pereţi aveolari este ca o vastă membrană filtrantă, plasată la nivelul vaselor capilare sanguine şi prin aceşti pereţi extrem de subţiri se face schimbul dintre oxigenul din alveolele pulmonare şi bioxidul de carbon din capilarele sanguine. Acest schimb se face în virtutea proprietăţii pe care o au gazele de a se difuza pentru a-şi egala presiunea. *În momentul inspiraţiei* presiunea oxigenului este mai mare şi el va trece în sânge, de unde combinându-se cu hemoglobina (într-o combinaţie foarte puţin stabilă), va fi dus în corp şi apoi eliberat pentru arderile organice. *În momentul expiraţiei,* când muşchii expiratori împing coloana de aer în afară, presiunea bioxidului de carbon din sânge este mai mare şi atunci el se difuzează în cavităţile alveolare, de unde, apoi, se elimină pe gură şi pe nas.

Suprafaţa enormă a alveolelor faţă de cea a corpului scoate în evidenţă importanţa deosebită pentru organism a actului respiraţiei şi rolul său important pentru păstrarea sănătăţii lui.

Bronhiile au aceeaşi structură ca şi traheea; singura deosebire este că ele posedă, în porţiunea dintre trahee şi plămâni, inele cartilaginoase complete. Pătrunzând însă în interiorul plămânului, aceste inele cartilaginoase se fragmentează în plăci. Mucoasa bronhiilor nu are cili vibratili. O altă caracteristică a bronhiilor o constituie faptul că sunt foarte elastice, datorită unor fibre musculare, netede, ca nişte mici inele. 4

4. PLĂMÂNII (fig. 4)

Formaţi din cei 5 lobi, care la rândul lor sunt constituiţi dintr-o asociere de lobuli, toţi asemănători, corespunzător unei bronhiole, ca boabele de strugure într-un ciorchine, ocupă cea mai mare parte a cutiei toracice, având un volum proporţional cu această cutie. Forma lor este asemănătoare unor conuri cu vârful în sus; baza se sprijină de diafragmă, muşchiul inspirator principal. Au o suprafaţă netedă şi lucioasă şi o greutate de circa 1,300 kg. Culoarea variază după vârstă şi stări patologice, de la roşu deschis la roşu închis, aproape negru. Consistenţa lor e moale şi spongioasă, iar caracteristica lor principală, care joacă un rol deosebit în respiraţie, este *elasticitatea.* Mişcarea lor ritmică de

Fig. 4

Plămânii:

1. Traheea; 2. Lobii pulmonari; 3. Bronhii.

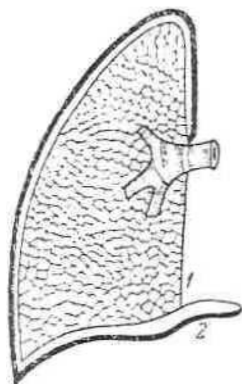


Fig. 5

Pleura:

I. Foiţa viscerală; 2. Foiţa parietală externa.

mărire şi micşorare este favorizată de alunecarea, una pe cealaltă, a celor două foi ale pleurei.

Scopul existenţei plămânilor în organism este actul respiraţiei, – esenţial în funcţionarea organismului, ca şi în actul vorbirii.

Pentru aceasta, dispunem de:

1. O suprafaţă pe care se efectuează schimbul dintre aerul inspirat şi aerul expirat, care se realizează prin:

a) ramificarea bronhiilor în arborescenţa lor; b) împărţirea plămânilor în lobi, separaţi de scizurile interlobare; c) prezenţa lobilor prinşi de bronhii, ca nişte boabe de strugure pe un ciorchine; d) numărul mare de alveole, cu o suprafaţă alveolară de 50 – 60 ori mai mare decât suprafaţa corpului omenesc (circa 200 – 250 mp).

2. O mare elasticitate a plămânilor, care face ca, prin mărirea volumului lor, să poată intra în organism o cât mai mare cantitate de oxigen. La aceasta contribuie:

a) puterea muşchiului diafragmei şi a tuturor muşchilor inspiratori; b) sistemul celor două foiţe ale pleurei, parietală şi viscerală, care asigură mărirea volumului plămânilor prin alunecarea lor, una pe alta, fără să se dezlipească între ele; c) forţa centurii abdominale, care intervine la expulzarea bioxidului de carbon, făcând astfel loc oxigenului. 5 *

5. PLEURA (fig. 5)

Este o membrană de un tip special, seroasa, ca un sac cu două foi, netedă şi umedă, care

căptuşeşte plămânii, coastele şi diafragma. Foiţa externă – parietală – este lipită strâns de pereţii cavităţii toracice; iar cea internă, – viscerală – este aderentă de suprafaţa plămânului. Amândouă aceste foiţe sunt strâns lipite între ele, astfel că nu se pot separa, ci numai alunecă una pe alta, ca două foi de sticlă, umede.

14

Spaţiul dintre cele două pleure este în mod norma!
nul şi din cauza existenţei între ele a unei presiuni negative, sau vid pleural, ele nu se pot despărţi, în consecinţă, orice mişcare a uneia din ele atrage după sine şi pe cealaltă. Când volumul toracelui se va mări, pleura parietală, lipită de el, va atrage după ea şi pleura viscerală, care fiind lipită de plămâni, îi va atrage la rândul lor; plămânii se vor întinde, îşi vor mări deci volumul, presiunea dinăuntrul lor va scădea şi oxigenul din aer va pătrunde în plămâni, prin actul inspiraţiei. Când prin expiraţie, volumul plămânilor scade, foiţa viscerală trage după ea şi pe cea parietală, care fiind lipită de torace, va ajuta la coborârea coastelor în poziţia lor iniţială.

Pleura, având acest rol important în actul inspiraţiei, este necesar ca foiţele ei să fie libere, să alunece neîmpiedicate una pe cealaltă. Dacă între ele se formează lipituri sau lichid interpleural, se pot ivi tulburări în respiraţie.

6. ARTERELE PULMONARE (fig. 6)

Două la număr, pătrund în plămân prin hil, împreună cu nervii şi bronhiile, şi se ramifică

odată cu ele, ajungând la o reţea de capilare în regiunea alveolelor pulmonare. Aceste artere fac parte din circulaţia mică (între inimă şi plămâni) şi aduc de la inimă la plămâni sângele încărcat cu bioxid de carbon, rezultat din arderile din organism. În regiunea endoteliului alveolar (graniţa dintre mediul intern şi extern) schimbul de gaze se face prin membrana subţire dintre alveolă şi endoteliul vaselor capilare. 7 *

7. VENELE PULMONARE (fig. 6)

Patru la număr, sunt vasele care culeg, după ce s-a făcut schimbul de gaze, sângele încărcat cu oxigen şi-l duc la inimă, de unde – prin circulaţia

1

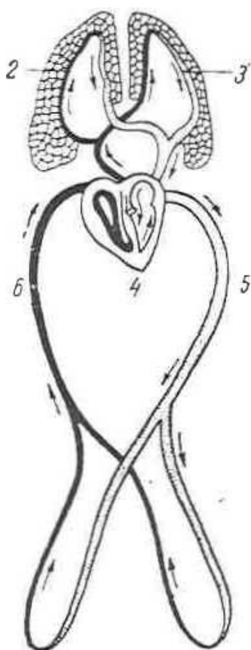


Fig. 6

Sistemul circular:

1. Plămânii; 2. Artera pulmonară; 3. Vena pulmonară; 4. Inima; 5. Sânge arterial; 6. Sânge

venos
15

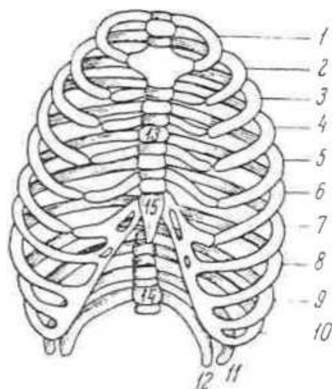


Fig. 7

Cutia toracică:

— 7. Coaste propriu-zise; 8 – 10 coaste false;

II12 coaste flotante; 13. Sternul; 14. Coloana vertebrală; 15. Apendicele xifoid.

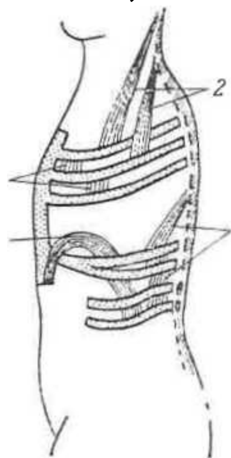


Fig. 8

Muşchii inspiratori:

1. Intercostali externi; 2. Muşchii scaleni; 3. Muşchi supracostali; 4. Diafragma.

mare – va fi distribuit în tot corpul. Oxigenul

din sânge necesar arderilor dă astfel organismului căldură şi energie.

Deci, în plămâni există trei feluri de tuburi:

a) tuburi ce conduc aerul – bronhii, bronhiole; b) tuburi ce conduc sânge neoxigenat două artere pulmonare; c) tuburi ce conduc sânge oxigenat – patru vene pulmonare.

8. CUTIA TORACICĂ (fig. 7)

Este formată din:

a) stern – os central de care se leagă coastele în partea anterioară; b) şapte perechi de coaste propriu-zise
(adevărate) – care se leagă prin cartilajele costale în partea anterioară de osul stern şi în partea posterioară de coloana vertebrală; c) trei perechi de coaste false legate între ele. Anterior numai cea superioară este prinsă în stern. Posterior ele sunt toate legate de coloana vertebrală; d) două perechi de coaste flotante, prinse posterior de coloana vertebrală.

Spaţiile libere dintre coaste sunt ocupate de muşchii intercostali (care au direcţii diferite) şi cu ajutorul cărora coastele se ridică sau se coboară.

e) coloana vertebrală, de care, după cum s-a arătat mai sus, sunt prinse coastele în partea posterioară. 9

9. MUŞCHII INSPIRATORI (fig. 8)

Dintre muşchii inspiratori, cel mai important este *diafragma* (fig. 9). Prin forţă, formă şi funcţiune, este unică în genul ei în organism. Diafragma este un muşchi tendinos

Fig. 10

Spaţiul cu care se măreşte toracele în inspiraţie (ABC)

1. Coloana vertebrală; 2. Coastele în inspiraţie; 3. Coastale în expiraţie.

care formează o despărţitură mobilă între cavitatea toracică şi cea abdominală, având forma unei umbrele deschise, boltită spre cavitatea toracică. Ea este prinsă de cutia toracică pe circumferinţa deschiderii ei inferioare, în partea anterioară ajunge până la baza sternului, la nivelul apendicelui xifoid şi în partea posterioară la nivelul ultimelor trei vertebre lombare, – de care se prinde prin pilierii diafragmei. În mod normal, în repaus, diafragma este boltită; – contractându-se devine aproape plană, coborându-şi centrul. Astfel, prin contracţia diafragmei în timpul inspiraţiei, diametrul vertical al toracelui se măreşte, cutia toracică îşi măreşte înălţimea, se lungeşte. Când diafragma se lasă în jos, muşchii abdomenului se relaxează, ajutând astfel mişcarea diafragmei. Viscerele abdominale sunt presate, împinse *l* în partea de jos a abdomenului; iar acesta se dilată în afară.

În actul inspiraţiei intră în acţiune foarte mulţi muşchi, – începând cu muşchii care dilată nările, muşchii faringelui, şi acei care unesc sternul cu laringele şi cu osul hioid (osul de care este prinsă limba). Apoi muşchii intercostali externi, muşchii scaleni, muşchii supracostali, care ridică coastele şi se reazemă de apofizele transverse ale vertebrelor cervicale dorsale. Prin ridicarea coastelor volumul cutiei toracice se măreşte (fig.

10).

De asemenea, muşchii intercostali externi, când se contractă depărtează coastele şi ajută prin aceasta la mărirea toracelui şi deci la facilitarea actului inspirator. 10

10. MUŞCHII EXPIRATORI

În expiraţie cutia toracică îşi micşorează volumul, prin coborârea sternului şi coastelor, datorită greutăţii lor şi revenirii diafragmei la poziţia ei boltită. Totuşi, mai intervin şi alţi muşchi care ajută la expulzarea bioxidului de

n)

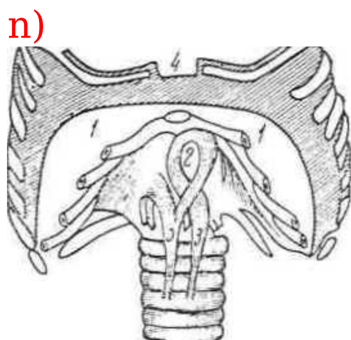


Fig. 9 Diafragma:

1. Diafragma; 2. Orificiul esofagului; 3. Pilierii; 4. Sternul

17

carbon din organism, prin tragerea în jos a coastelor şi împingerea în sus a diafragmei, reglând totodată debitul curentului sonor în expiraţie.

Se descriu numai principalii muşchi expiratori, care formează centura abdominală (fig. 11).

Centura abdominală este o reţea de muşchi

elastică, puternică, care se întinde pe suprafaţa întregului abdomen şi acţionează ca o presă în toate direcţiile. Ea împinge abdomenul în sus şi susţine retragerea dozată a diafragmei în poziţia ei normală, reglând astfel debitul coloanei de aer în expiraţie, ca pistonul unei seringi care împinge încet şi dozat lichidul din interiorul ei. Centura abdominală are un roi extrem de important în exercitarea profesiunii de cântăreţ şi de actor. Cu ajutorul ei actorul îşi dozează expiraţia, şi-o susţine în paragrafele dificile; aci e punctul de reazim în emisia vocii şi în reglarea debitului vocal. Ea e formată dintr-o serie de muşchi strâns înmănuncheaţi care, prin exerciţiu zilnic îi asigură actorului posibilităţi sporite în emisiune, în ţinută şi în linia sa plastică.

Muşchii care formează centura abdominală sunt:

— *Marele drept abdominal:* o panglică lată de muşchi ce se întinde de la stern până jos în pubis şi acţionează în sus şi în jos, presând partea anterioară a abdomenului.

— *Micii oblici:* o pereche de muşchi ce acţionează pe feţele laterale ale abdomenului, presându-l de sus în jos;

— *Marii oblici:* o pereche de muşchi plasaţi tot pe feţele laterale ale abdomenului, dar acţionând de jos în sus. Ei sunt solicitaţi puternic în acţiunea expiraţiei.

— *Transverşii:* o pereche de muşchi care se întind din mijlocul abdomenului spre coloana vertebrală, până în regiunea lombară unde sunt inseraţi.

Ei acţionează la o presare puternică a abdomenului, la un strigăt energic, la o tuse sau un strănut puternic.

Astfel în expiraţie, din toate direcţiile abdomenul este presat şi susţinut mai ales în mişcarea de ridicare a viscerelor şi în revenirea diafragmei la poziţia ei normală, boltită. Când tuşim se poate remarca acţiunea acestei centuri, care lucrează ca o presă abdominală, precum şi influenţa ei asupra expiraţiei.

Toţi aceşti muşchi, inspiratori şi expiratori, sunt acţionaţi de un sistem nervos care îşi are centrul în bulbul rahidian. (Bulbul rahidian este partea superioară a măduvii spinării, care face legătura cu creierul, punctul de plecare al unor nervi cranieni.)

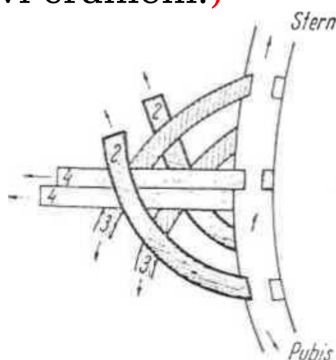


Fig. 11.

Schema centurii abdominale: 1. Marele drept; 2. Marii oblici; 3. Micii oblici; 4. Transverşii.

PROCESUL INSPIRAŢIEI ŞI EXPIRAŢIEI

Respiraţia este un act fiziologic prin care

corpul omenesc ia din aer oxigenul necesar arderilor din organism şi elimină bioxidul de carbon rezultat din aceste arderi.

Deci, funcţiunea respiratorie se rezumă la un schimb de gaze, – schimb care se face prin intermediul aparatului respirator.

Actul respiraţiei are doi timpi:

1) inspiraţia, – timpul în care organismul se alimentează cu oxigenul din aer;

2) expiraţia, – timpul în care organismul elimină bioxidul de carbon rezultat din arderile interne.

Inspiraţia este determinată de mărirea volumului cutiei toracice; iar expiraţia de micşorarea lui. Atunci când volumul toracelui se măreşte, presiunea interioară scade şi aerul de afară năvăleşte înăuntru. Acelaşi lucru se întâmplă şi când se întinde burduful unui acordeon. În expiraţie, micşorarea volumului toracic face să crească presiunea din interior, faţă de cea a aerului din exterior şi astfel, bioxidul de carbon este expulzat din plămâni ca şi aerul dintr-un acordeon care se închide.

Mişcările respiratorii de inspiraţie şi expiraţie variază după cantitatea de aer introdusă în organism şi după frecvenţă.

Aceasta, calculată la un număr mare de cazuri, se constată că este, în general, mai mare la femei decât la bărbaţi (16 – 18 pe minut, la bărbaţi; 18 – 20 pe minut, la femei). Totodată, frecvenţa mişcărilor respiratorii scade în poziţie culcată şi sporeşte la spaimă, bucurii, efort etc.

Succesiunea mişcărilor respiratorii constituie

ritmul respirator normal, în care nu este nicio pauză. În respiraţia obişnuită, *formula fiziologică* indică pentru inspiraţie o durată de 1/3 din actul respiraţiei; iar pentru expiraţie 2/3 din durata lui; deci, timpul în care se efectuează expiraţia este de două ori mai lung, ca durată, decât al inspiraţiei. Cum procesul fonaţiunii, al cântului, al râsului etc. Se face numai pe timpul expiraţiei, avantajul acestui raport (timp dublu în expiraţie, faţă de inspiraţie) apare evident.

Ritmul inspiraţiei, deşi mai scurt, este mult mai puternic; iar cel al expiraţiei, mai slab. Ambele ritmuri poartă denumirea de *murmur vezicular* şi trebuie să fie uşoare şi line, într-un organism sănătos.

*

* * *

Se recapitulează, pe baza celor arătate, datele referitoare la procesul inspiraţiei şi expiraţiei:

În inspiraţie (fig. 12 şi 13):

— Diafragma se contractă, coboară, devenind plată şi măreşte cavitatea cutiei toracice pe diametrul vertical;

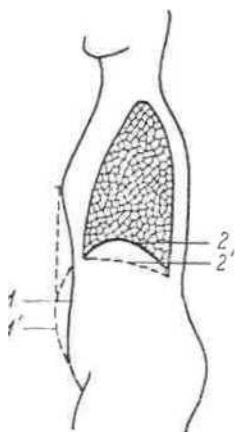


Fig. 12

Diafragma şi abdomenul în inspiraţie şi expiraţie:

— 1 abdomenul;

22 diafragma.

20

— Masa abdominală este presată şi împinsă în afară;

— Muşchii inspiratori ai trunchiului, gâtului şi feţei ridică coastele;

— Se măresc spaţiile intercostale;

— Se proiectează sternul înainte;

— Se măreşte cavitatea toracică;

— Plămânii legaţi de ea prin pleură îşi măresc şi ei volumul;

— Mărindu-se volumul, presiunea interioară scade, iar aerul dinafară, având o presiune mai mare, pătrunde în plămân.

În ***expiraţie*** (fig. 13 şi 14):

— Diafragma se relaxează şi se ridică, micşorând cavitatea cutiei toracice pe diametrul vertical;

— Masa abdominală revine la loc prin acţiunea

elasticităţii organelor;

— Coastele şi sternul revin la loc prin simpla acţiune a greutăţii lor;

— Spaţiile intercostale se micşorează;

— Cavitatea toracică se micşorează;

— Plămânii revin la volumul iniţial datorită elasticităţii şi greutăţii lor, antrenând după ei toracele şi diafragma;

— Micşorându-se volumul toracelui, presiunea interioară scade şi bioxidul de carbon, având o presiune mai mare, este expulzat din plămâni.

În expiraţia puternică, scenică, acest act e susţinut de acţiunea centurii abdominale.

Centura abdominală este, în fond, adevăratul aparat care reglează debitul aerian al vocii.

Cu ajutorul ei se obţine o contracţie foarte lentă şi profundă, astfel încât se consumă o mică cantitate de aer la trecerea prin laringe, mărind după voie durata expiraţiei. Pentru aceasta însă, muşchii centurii abdominale trebuie exersaţi, dezvoltaţi, antrenaţi, în vederea unei cât mai bune respiraţii. Trebuie

I
Î
i
i
1

avut în vedere că fără hrană şi apă, un organism poate rezista foarte mult timp; fără a respira însă, doar câteva minute. Respiraţia este cea mai esenţială dintre toate funcţiunile corpului

omenesc. Cu cât vom respira mai bine, cu atât vom fi mai sănătoşi. Cei care nu respiră bine sunt expuşi la diferite boli. Pentru o perfectă sănătate este necesar ca toate sistemele corpului omenesc: nervos, glandular, respirator, circulator, digestiv, să funcţioneze bine şi armonios. Ele depind unele de altele şi se influenţează reciproc.

Nervii şi glandele au nevoie pentru întreţinere de o mare cantitate de sânge bine oxigenat, deci depind de sistemul circulator; inimă, vene, artere, capilare şi de buna lor funcţionare. Dacă sângele – din cauza unei proaste respiraţii – nu este bogat în oxigen şi în elemente nutritive, ci este încărcat cu toxine, nervii şi glandele se resimt.

Sistemul digestiv sănătos asigură o bună asimilare a alimentelor care, la rândul ei, permite sângelui să-şi ia toate elementele nutritive de care are nevoie. În caz contrar sângele este încărcat cu elemente de epurare şi fermentaţie, adevărate otrăvuri pentru organism.

Curăţirea organismului de aceste otrăvuri depinde de buna funcţionare a:

Organelor de eliminare – rinichi, plămâni, viscere, piele.

Bogăţia sângelui în oxigen şi elemente nutritive depinde de sistemul respirator şi digestiv, iar curăţirea lui de toxine, de organele de eliminare.

Organele de nutriţie şi eliminare sunt fortificate şi ajutate în funcţiunea lor de o bună mişcare respiratorie, prin contracţia şi destinderea muşchilor abdominali şi ai diafragmei.

Cu cât mişcarea respiratorie este mai puternică şi mai amplă, producând un masaj intern continuu, cu atât muşchii şi nervii organelor de eliminare a toxinelor sunt mai fortificaţi şi funcţionarea acestor organe e mai bună.

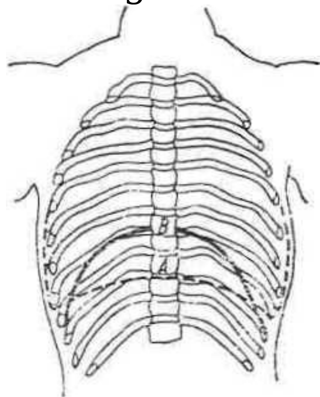


Fig. 13

Sfârşitul inspiraţiei (începutul emisiei);

A – diafragma în inspiraţie; B – diafragma în expiraţie.

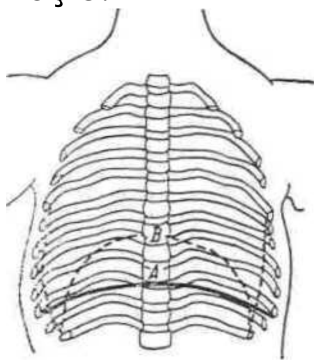


Fig. 14

Sfârşitul expiraţiei (emisia necesită o nouă inspiraţie);

A – diafragma în inspiraţie;

B – diafragma în expiraţie.

Organele de asimilare: stomacul, pancreasul, ficatul, sunt aparate conduse în jos de diafragmă şi în sus de centura abdominală, asigurându-le astfel şi lor un masaj uşor şi continuu. Printr-o bună respiraţie diafragmatică se influenţează favorabil buna funcţionare a acestora, ajutând uneori chiar tratarea insuficienţei hepatice, constipaţiei etc. Pielea persoanelor cu o respiraţie bună abdominală e mai luminoasă, mai catifelată; oamenii care respiră bine sunt mai supli şi mai sănătoşi; o bună respiraţie ajută şi în vindecarea unor boli nervoase. Polipii şi vegetaţiile, împiedicând respiraţia la copii, determină o dezvoltare defectuoasă: dentiţia strâmbă, bolta palatului strâmtă şi adâncă, maxilare anormale (prognatism şi retrognatism), cutia toracică mică, sternul înfundat sau proeminent etc. Lipsa oxigenului în organism creează numai neajunsuri.

Un sânge bine oxigenat şi încărcat cu elemente nutritive va asigura buna întreţinere şi hrănire a muşchilor, care la rândul lor dezvoltându-se, vor asigura fortificarea toracelui şi deci a plămânilor, baza unei bune respiraţii.

Respiraţia puternică, completă – care se va descrie pe larg în cursul lucrării – asigură şi inimii un masaj mai mult sau mai puţin puternic, care o va tonifica, ajutând astfel tot sistemul circulator în buna lui funcţionare, sistem pe care se bazează oxigenarea organismului. O respiraţie amplă furnizează glandelor endocrine, creierului şi măduvii spinării un sânge proaspăt şi bine oxigenat, asigurând buna dezvoltare a nervilor şi

glandelor.

Să vedem ce conţine aerul inspirat şi ce conţine cel expirat, ca să ne dăm mai bine seama în ce constă acest schimb de gaze. Aerul respirat de organism este un amestec de oxigen, azot, bioxid de carbon şi vapori de apă.

Compoziţia aerului în volume este următoarea:

Aer inspirat Aer expirat Diferenţa

Azot 79% 79% 0%

Oxigen 21% 16% – 5%

CO_2 urme 4.1/2% + 4.1/2%

Vapori de apă urme saturaţie – ţ-cc.1%

Deci, prin respiraţie cantitatea de azot nu se schimbă; o cincime de oxigen e absorbită şi înlocuită cu tot cam atât bioxid de carbon, iar aerul expirat va fi saturat de vapori (în 24 ore circa 300 g.)

Unele substanţe volatile se elimină şi ele prin respiraţie: cloroform, eter, usturoi etc.

Substanţele organice sunt oxidate în ţesuturi; din această reacţie rezultând căldură, se eliberează energie. Fiecare respiraţie normală nu reînnoieşte decât a şasea sau a şaptea parte din masa gazoasă pulmonară (circa 500 cm3 dintr-un total de 3500 cm3).

Aerul inspirator curent este aerul pe care-l inspirăm într-o inspiraţie normală (500 cm3).

Aerul complimentar este aerul pe care-l inspirăm într-o respiraţie forţată (1500 – 1700 cm3).

Aerul de rezervă este aerul expirat într-o expiraţie forţată (1500 – 1700 cm3) variabil de la individ la individ.

Deci, în total, rezultă:

— Aerul inspirator curent 500 cm3

— Aerul complimentar 1500 cm3

— Aerul de rezervă 1500 cm3

3500 cm3

Diferenţa circumferinţei toracice între o inspiraţie şi o expiraţie forţată este de circa 7 cm, şi se numeşte *indice respirator.*

Cantitatea de aer care iese din aparatul respirator printr-o expiraţie forţată precedată de o inspiraţie forţată se numeşte *capacitate vitală* şi este, după cum s-a arătat, de circa 3500 cm3. Ea variază cu vârsta, cam astfel:

825 cm3 la 6 ani 3600 cm3 la 20 ani

1500 cm3 Ia 10 ani 3800 cm3 la 40 ani

2200 cm3 la 14 ani Scade după 50 ani.

După expiraţia cea mai profundă, mai rămâne însă în plămâni o cantilate de aer de circa 1.000 cm3, aşa-numitul aer rezidual (aerul care rămâne în trahee, bronhii şi bronhiole, adică pe căile aeriene şi care nu participă activ şi direct la schimbările respiratorii).

În felul acesta, în plămâni se află totdeauna aer. În consecinţă schimbul de gaze poate avea loc fără întrerupere. (Existenţa aerului rezidual face posibilă salvarea asfixiaţilor.)

Respiraţia cea mai sănătoasă va fi respiraţia cea mai amplă şi de durată mai mare. Aceasta este respiraţia care dă cel mai mare randament în măiestria actorului. Un calcul sumar arată

avantajul acestei respiraţii ample şi rare:

— Inspiraţia normală:

din 500 cm3 inspiraţi se scad 200 cm3 rămaşi pe căile respiratorii; rămân 300 cm3 care intră în plămâni;

— Inspiraţia precipitată:

din 350 cm3 inspiraţi se scad 200 cm3 rămaşi pe căile respiratorii; rămân 150 cm3 care intră în plămâni. Ţinând seamă de frecvenţa respiraţiei normale (15 pe minut) şi de frecvenţa respiraţiei precipitate (20 pe minut) rezultă:

300 X 15 = 4500 cm3.150 X 20 = 3.000 cm3.

23

După cum se vede, într-o respiraţie accelerată cantitatea de aer care intră în plămân va fi mult mai mică, iar oboseala muşchilor respiratorii mai mare, implicând şi o cheltuială de energie sporită. Deci, cea mai bună respiraţie va fi aceea care *cu un minimum de efort va da maximum de randament,* adică într-un ritm lent va aduce o mare cantitate de oxigen în organism.

TIPURILE RESPIRATORII

În respiraţie se deosebesc următoarele tipuri respiratorii:

COSTAL SUPERIOARĂ sau claviculară (fig. 15)

Se realizează prin mărirea toracelui în partea sa superioară, pe diametrul antero-posterior.

Este o respiraţie obositoare fiindcă se obţine prin mărirea toracelui în partea unde cele şapte perechi de coaste sunt ancorate şi anterior şi posterior

(stern şi coloana vertebrală). Ridicarea lor cere un consum mai mare de energie. Efortul mare al ridicării întregului torace măreşte într-o prea mică volumul său. În plus acest tip respirator atrage mişcările convulsive ale musculaturii gâtului şi prin acestea, ale Laringelui şi corzilor vocale, traumatizându-le. Randamentul acestui tip respirator este foarte scăzut, volumul difrrifjr, la capătul lor superior, fiind mult mai mic decât la bază.

Prin constituţia lor, femeile întrebuinţează mai curent acest tip de respiraţie, justificată de adaptarea organismului în timpul sarcinii. Aceasta nu înseamnă că pe scenă şi chiar în viaţă, actriţele nu trebuie să utilizeze respiraţia costo-diafragmatică, care se descrie mai jos şi care le e tot atât de folositoare ca şi actorilor.

COSTAL INFERIOARA sau intercostală (fig. 16)

În acest tip de respiraţie toracele îşi măreşte volumul în partea inferioară, pe diametrul orizontal.

Lărgirea toracelui necesară inspiraţiei o fac doar coastele inferioare. Este un tip de respiraţie mai puţin obositor fiindcă deplasează cele trei perechi de

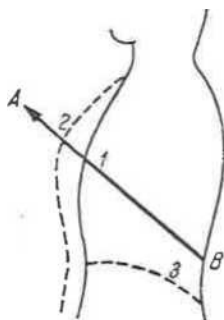


Fig. 15

Respiraţia costal superioară:

I. Toracele în relaxare; 2. Toracele în inspiraţie; 3. Diafragma

24

i

coaste false şi două perechi de coaste libere care sunt mult mai mobile decât cele şapte perechi de coaste superioare; primele sunt legate posterior, de coloana vertebrală, iar anterior, numai într-un singur punct, de stern; celelalte numai de coloana vertebrală posterior, iar anterior sunt libere. Totodată, volumul plămânilor fiind mai mare în partea lor inferioară, acest tip respirator are un randament mărit şi cere, aşa cum s-a arătat mai sus, un consum mai mic de energie. Este o respiraţie ajutătoare respiraţiei diafragmatice şi se observă când mijlocul e strâns, diafragma fiind atunci împiedicată în mişcările ei normale.

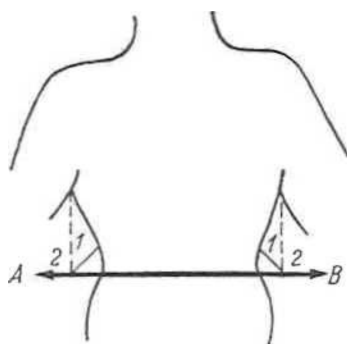


Fig. 16

Respiraţia costal inferioară.

A-B – diametru] orizontal: 1. Toracele în relaxare; *2.* Toracele în inspiraţie.

DIAFRAGMATICĂ

sau abdominală (fig. 17)

Se realizează prin contractarea muşchiului diafragmei, producând mărirea toracelui pe diametrul vertical.

Acest tip respirator este mai avantajos decât celelalte două, fiindcă diafragma, în contractarea ei, apasă pe masa moale a abdomenului, cerând un consum mai mic de energie, cu un randament mai mare în ce priveşte cantitatea de aer inspirat. Acest tip de respiraţie este, în general, respiraţia naturală în timpul somnului sau în poziţia, corpului întins pe spate.

COSTO-DIAFRAGMATICĂ

sau respiraţia artistică (fig. 18)

În teatru şi în canto se întrebuinţează al patrulea tip de respiraţie, rezultat din unirea celor două din urmă, aşa-numita respiraţie costo-diafragmatică. Aceasta este cea mai avantajoasă, deoarece mărirea toracelui se

A

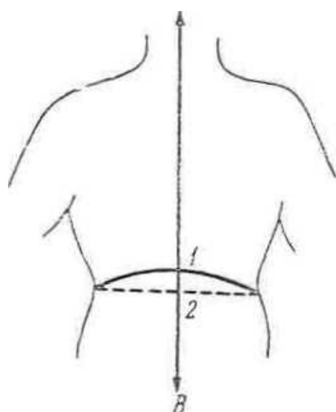


Fig. 17

Respiraţia diafragmatică sau abdominală.

A-B – diametrul vertical: 1. Diafragma în relaxare; 2. Diafragma în inspiraţie

25

A

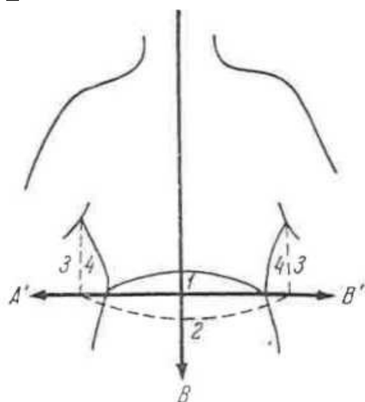


Fig. 18

Respiraţia costo-diafragmatică sau **artistică:**

A-B diametrul vertical; A-B diametrul orizontal; 1. Diafragma în relaxare; *2.* Diafragna în inspiraţie; 3. Toracele în inspiraţie; 4. Toracele în relaxare.

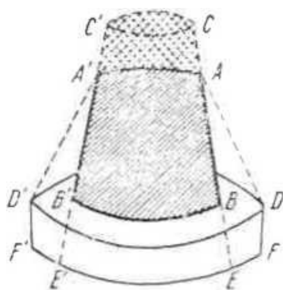


Fig. 19

Schema măririi volumului plămânului în inspiraţia costo-diafragmaticăface pe două diametre: **orizontal şi ver**tical, deci cu un randament **mult mai mare** decât la toate celelalte **tipuri respiratorii** şi cu un consum de energie **mult mai mic.**

În figura **19** se **dă o schemă care de**monstrează avantajul acestui tip **de res**piraţie faţă de celelalte trei tipuri **de**scrise anterior.

Plămânii sunt figuraţi în forma **trun**chiului de con AA BB. Dacă **mărim** volumul acestui trunchi de con **în partea** lui superioară – ceea ce corespunde **cu** tipul respirator costal superior – volumul se va mări cu porţiunea AC A'C. Dacă îi mărim volumul în partea lui inferioară – ceea ce corespunde cu tipul respirator costal inferior – volumul se **va** mări cu porţiunea AD A'D'. În cazul când acest trunchi de con îşi va mări înălţimea în partea lui inferioară – ceea ce corespunde cu tipul respirator diafragmatic – volumul său se va mări cu porţiunea BE B'E. Când însă acest trunchi de con îşi va mări volumul şi pe diametrul orizontal, la baza sa şi pe cel vertical, va căpăta un plus de volum AF A'F, ceea ce corespunde cu tipul respirator costodiafragmatic sau artistic.

Este evident că în acest caz se obţine cel mai mare plus de volum, tot astfel cum prin respiraţia costo-diafragmatică cutia toracică îşi măreşte volumul în cea mai mare măsură. Acest tip respirator este acela cu ajutorul căruia se realizează o desăvârşită mecanică respiratorie; respiraţia costo-diafragmatică este respiraţia de rezistenţă, de bază, în vorbirea scenică. Avantajul acestui tip de respiraţie are două aspecte; din punct de vedere al sănătăţii organismului; din punct de vedere al emisiei vocii şi al rostirii.

Din punct de vedere al sănătăţii:

Cu cât sângele va fi mai bine alimentat cu oxigen, cu atât sistemele: nervos, glandular, respirator, circulator, digestiv vor funcţiona mai bine. Toate aceste sisteme depind unele de altele şi se influenţează reciproc, după cum s-a arătat.

Din punct de vedere al emisiei vocii şi al rostirii:

O respiraţie amplă şi fără efort asigură la rândul ei o coloană de aer puternică, generoasă, dând o frazare unită, fără întreruperi pentru realimentarea cu aer, o puternică intensitate vocală, determinând în acelaşi timp şi o bună rostire.

Sunt unele foneme care nu pot avea claritate şi precizie decât dacă sunt generate de o coloană aeriană puternică (de exemplu siflanta S, vibranta R etc.)

CONSIDERAŢII
ASUPRA TIPURILOR RESPIRATORII

În viaţa de toate zilele sunt întrebuinţate toate cele trei tipuri de respiraţie, determinate de situaţia şi poziţia corpului.

Şi în teatru toate aceste trei feluri de respiraţie sunt folosite, după situaţia scenică în care se află actorul, după costum şi alte condiţii impuse de rol.

Într-o scenă de război, de exemplu, în care actorul stă culcat pe abdomen, sau poartă un costum foarte strâns în talie, respiraţia va trebui să fie adaptată acestor condiţii. De asemenea, în piesele clasice, în care malacoavele sau costumele de epocă impun purtarea unor corsete strânse, împiedicând dilatarea toracelui în partea lui inferioară, pe diametrul orizontal, actorul va trebui să-şi adapteze respiraţia, prin studiu şi repetiţii multe în costumul respectiv, sau numai cu elementele de costum esenţiale.

În teatru însă, după cum s-a arătat repetat, respiraţia de bază rămâne tot respiraţia costo-diafragmatică. De aceea, actorul trebuie să posede la perfecţie ştiinţa acestei respiraţii, trebuie să ajungă prin studiu conştient şi antrenament continuu, ca această respiraţie să devină dintr-un act inconştient un act conştient controlat şi bine stăpânit. Fără acest fel de respiraţie nimeni nu poate deveni un bun actor sau un bun cântăreţ. Respiraţia aceasta conştientă stă la baza nu numai a unui debit vocal bun, a unui timbru plăcut, a unei bune dicţii, ci şi a unei bune interpretări. Ea dă posibilitatea de stăpânire a tuturor mijloacelor de expresie scenică, de la mişcarea plastică, voce şi dicţie până la redarea celor mai subtile stări

sufleteşti. Respiraţia unui personaj bătrân şi obosit, diferă de aceea a unui tânăr plin de avânt: altfel respiră un personaj deschis şi sincer şi altfel unul care minte şi-şi caută cuvintele spre a ascunde adevărul.

Profesiunea de actor cere sănătate şi rezistenţă fizică. La baza acestora stă o perfectă respiraţie conştientă, o respiraţie bine condusă, care nu supără

auzul publicului nici chiar în cele mai grele texte, necesitând un debit rapid o intensitate mare sau o frază plină de paranteze, greu de rostit şi greu de redat din punct de vedere logic: lipsa de dominare a respiraţiei dă o inspiraţie greoaie, sforăitoare, care oboseşte şi pe actor şi pe cei care-l ascultă. La radio, film şi televiziune, microfonul amplifică zgomotul acestei inspiraţii nestăpânite, adăugând textului un al doilea text de fâşâieli. Acest defect antrenează şi mişcările capului, gâtului, umerilor actorului, supărând atât văzul cât şi auzul spectatorilor. Unii actori consideră acest defect ca o dovadă de „temperament” şi „dramatism”, când în fond, nu este decât o lipsă de studiu şi de stăpânire a respiraţiei. T a 1 în al spune că o bună respiraţie scenică trebuie să fie invizibilă şi fără zgomot pentru a nu supăra publicul spectator. La începutul carierei sale, marele actor avea o respiraţie proastă, dar prin studiu a ajuns la o măiestrie perfectă în stăpânirea ei.

De asemenea, Sarah Bernhardt2 nici nu voia

să-şi asculte elevii până nu-şi îndreptau inspiraţia zgomotoasă.

Pentru ca alimentarea cu aer să nu fie observată de public oricât de greu ar fi textul, trebuie urmărite două obiective: primul este ca această alimentare să fie făcută numai acolo unde o cere logica frazării, şi al doilea este ca aerul să nu fie inspirat numai pe gură, direct pe coarde (fig. 20). Pe lângă zgomotul atât de obositor şi enervant, această inspiraţie este dăunătoare pentru voce. În timpul fonaţiunii, inspiraţia trebuie făcută şi pe gură şi pe nas. Coloana de aer inspirată pe gură va fi îndreptată întâi spre mijlocul palatului şi numai apoi coborâtă spre laringe (fig. 21). Astfel, aerul înainte de a ajunge la coarde, se va umezi şi se va încălzi, iar zgomotul de sforăială va dispărea.

Trebuie precizat că, lipsa unei respiraţii bine susţinută, conduce şi la un alt defect de vorbire: ea face să nu se audă finalul cuvintelor. Neştiind să-şi dozeze bine respiraţia, prin contractarea treptată a centurii abdominale, unii actori îşi „descarcă” tot suflul respirator pe prima parte a cuvântului şi nu mai au putere de susţinere pentru finalul lui.

Însă o coloană de aer amplă şi bine susţinută formează o voce puternică, caldă, cu o sonoritate scenică de calitate. În acest caz, vocea are strălucire şi în forte şi în piano şi pătrunde până la ultimul loc din sală. O coloană de aer mică şi insuficient susţinută dă naştere unei voci fără intensitate, lipsită de frumuseţe şi personalitate. Această coloană de aer poate fi comparată cu un

arcuş aerian; ea „scârţâie” ca o vioară în mâna unui violonist ce nu stăpâneşte bine tehnica arcuşului. Un curent mic de aer întrerupt, nesusţinut până la capăt dă şi din punct de vedere al rostirii rezultate slabe, oricât de corecte ar fi mişcările limbii în fonaţiune, oricât de deschise ar fi maxilarele. Dacă

1 *François Joseph Talma,* mare tragedian francez (1763 – 1826). Caracteristica jocului său a fost reducerea textului la tonul natural şi înlăturarea emfazei declamatorii. A reuşit acest lucru printr-o deosebită grijă în dicţie.

2 *Sarah Bernhardt,* mare tragediană franceză (1844 – 1923)

Fig. 20 Fig. 21

Inspiraţia necorectă: zgomotoasă Inspiraţia corectă: nezgomotoasă acest suflu aerian e defectuos, rostirea e slabă şi neclară, precum oricât de bun ar fi un flaut, fagot sau clarinet, dacă suflul instrumentistului nu e bun, sunetul nu poate fi de calitate. Aparatul fono-respirator al omului seamănă foarte bine cu un instrument de suflat, iar regulile de bună funcţionare sunt asemănătoare. Fără un curent de aer care vibrează în laringe, sunetul nu se poate produce; fără o reglare precisă a acestui curent, fără însuşirea tehnicii respiratorii, vorbirea rămâne nesigură şi nestăpânită.

Actorul nu trebuie să se gândească, pe scenă, la respiraţie, sau cum să folosească diferite

procedee care i-au fost recomandate, ci, prin exerciţii zilnice, ele să devină o a doua natură şi să-l pregătească pentru rostirea textului pe scenă, – ca un pianist ce nu se gândeşte, în timpul concertului, la digitaţie, dar o studiază până ajunge act reflex.

Folosirea unei bune respiraţii duce la o poză de voce perfectă şi dă acea unitate între funcţia respiratorie şi cea vocală, care asigură dezvoltarea normală a vocii scenice. Prin inspiraţie se pregăteşte întregul aparat în vederea emiterii sunetului, iar prin expiraţie se realizează sunetul, lungimea frazei, ritmul ei, rezistenţa aparatului vocal etc. De aceea, pentru ca vocea să fie firească, neîncordată, expiraţia trebuie să fie liberă, puternică, îndelungată, cu un ritm neîntrerupt.

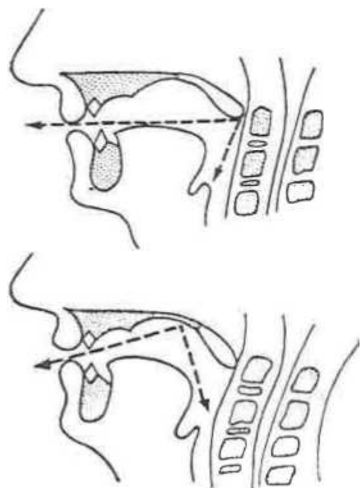
O respiraţie mică produce dificultăţi actorului şi în frazarea textului. Niciodată o frază lungă nu poate fi dusă până la capăt; actorul e tentat să inspire şi unde trebuie şi unde nu trebuie, în detrimentul ideilor din text şi al susţinerii lor până la sfârşit. El va obosi, iar publicul va sesiza şi va fi incomodat de această oboseală.

Respiraţia scenică bine studiată şi bine însuşită nu va da dificultăţi actorului să joace şi publicului să-l asculte.

Pentru actor, problema studiului respiraţiei constă nu atât în învăţarea procesului respiraţiei, cât în folosirea acestui proces în concordanţă cu cerinţele vorbirii scenice.

Pe scenă actorul se mişcă, aleargă, sare, dansează şi în acelaşi timp vorbeşte. O frază

lungă, un monolog mare şi dificil, cu probleme grele de cres



29

cendo al vocii, sau un rol în versuri, sau o vorbire uşoară şi rapidă în comedii, – toate necesită o respiraţie foarte bine studiată; altfel, structura textului va fi stricată, continuitatea ideii întreruptă, vocea va fi stinsă, registrele vocii nu vor fi unite.

Măiestria respiraţiei scenice nu stă în acumularea unei cât mai mari cantităţi de aer, ci în ştiinţa dozării lui. Această ştiinţă a dozării prezintă următoarele avantaje:

— Din punct de vedere estetic

Alimentarea cu aer în cantitate prea mare face ca abdomenul şi toracele să se dilate prea tare şi impresia de efort a actorului trece în public. În Loc să urmărească ce se spune pe scenă, el va urmări preocuparea şi efortul actorului de a se alimenta cu o mare cantitate de aer. Totodată, o

inspiraţie mai amplă decât e necesară pentru redarea corectă a textului, îl face pe actor să respire zgomotos şi sforăitor.

— Din punct de vedere al sănătăţii

Inspiraţia unei cantităţi de aer mai mare decât cea care e necesară, duce la un consum inutil de energie, care oboseşte pe actor. De asemenea, dacă inspiraţia se face înainte ca expiraţia să fie pe deplin terminată, schimbul de gaze e tulburat, inima şi întreg organismul suferă.

— Din punct de vedere al emisiei vocii

O inspiraţie bine dozată generează o expiraţie bine stăpânită, care la rândul ei dă naştere unui sunet cald, generos şi armonios. Foarte deseori, vocile crispate, ingolate, antipatice, au la bază un efort prea mare, o lipsă de relaxare în expiraţie.

— Din punct de vedere al rostirii

Oricât de corect ar fi format „tiparul” unui fonem de către limbă şi maxilare, dacă prin el trece o coloană de aer prea puternică sau prea slabă, rostirea devine vulgară sau afectată şi dicţia scenică suferă.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE

În exerciţiile de respiraţie, pe lângă timpul inspiraţiei şi timpul expiraţiei se utilizează şi un timp de repaus complet, denumit *retenţie.* El poate fi plasat, după cum se va vedea, fie între inspiraţie şi expiraţie, fie după efectuarea completă a respiraţiei.

Ca şi în toate exerciţiile de respiraţie, momentul acesta de retenţie, mai mic sau mai mare, după gradul de antrenament al fiecărui individ în parte, are

un rol foarte important în educarea puterii de autodominare şi de autocontrol al actorului. În acelaşi timp la micşorarea şi chiar la înlăturarea emoţiei numită *trac,* neîmpietând însă asupra sensibilităţii şi emotivităţii.

De altfel şi în viaţa de toate zilele, când o emoţie puternică tulbură calmul şi puterea de stăpânire a omului, instinctiv el respiră puternic şi rar pentru a-şi regăsi echilibrul nervos.

Exerciţiile de respiraţie se fac numai în formă organizată, ritmată, pentru că însăşi respiraţia este un act ritmat: nu se vor face în niciun caz forţate sau crispate, ci într-o totală relaxare, păstrând însă poziţia dreaptă a corpului. La început pentru a deprinde corpul să stea absolut drept, fără niciun fel de efort sau crispare – care s-ar transmite imediat şi în actul respiraţiei – e bine să stea în picioare, cu spatele rezemat de un plan vertical, cu corpul foarte relaxat, având impresia că cineva trage, uşor, de vârfurile urechilor sau de o şuviţă de păr din creştetul capului. E bine ca geamul să fie deschis sau, în orice caz, camera să fie foarte bine aerisită. De asemenea, hainele să fie foarte comode şi largi, nestrânse în talie.

Exerciţiile de respiraţie trebuie făcute în două etape, necesare însuşirii unei bune respiraţii scenice: etapa exerciţiilor de respiraţie *calitativă* şi cea de respiraţie *cantitativă.*

Dacă în viaţa de toate zilele, în locul respiraţiei normale, necontrolate» am începe să ne analizăm actul respiraţiei, ne-am inhiba,

respiraţia s-ar deregla şi n-am mai putea respira bine.

Acelaşi fenomen se întâmplă la primele exerciţii de respiraţie costo-diafragmatică; atenţia este împărţită între felul cum se inspiră, între susţinerea suflului expirator, mişcarea diafragmei şi a centurii abdominale etc. Această dorinţă de a aplica noţiunile însuşite teoretic, împiedică, la început, să se găsească ritmul respirator normal.

Din acest motiv, studiul respiraţiei se începe mai eficient prin exerciţii în care acel care învaţă e pus în situaţia de a respira bine în mod reflex, fără contribuţia voinţei sale. Se execută anumite mişcări cu ajutorul cărora actul inspiraţiei şi al expiraţiei se face în mod reflex.

Pentru a se înţelege mai bine raportul dintre mişcare şi respiraţie, se accentuează că, din punct de vedere fiziologic, orice efort, fie chiar cerebral, aduce cu sine *inspiraţia* iar orice relaxare e însoţită de *expiraţie:* în toate exerciţiile respiratorii deci, mişcările care solicită efort se fac pe inspiraţie, iar cele de revenire sau relaxare, pe expiraţie. În plus, aceste mişcări se execută cu o sarcină scenică simplă, dar precisă.

Sistemul acesta abate atenţia de la actul respiraţiei, îndreptând-o spre cel al sarcinii psiho-fizice, ceea ce conduce, fără efort, spre o inspiraţie amplă.

lină, nezgomotoasă, urmată de o expiraţie de lungă durată şi bine gradată; cu alte cuvinte, spre toate calităţile unei respiraţii costo-diafragmatice.

Abia după ce se însuşeşte bine această respiraţie fiziologică, *calitativă* (respiraţia pe care fiecare om o practică în primii ani ai copilăriei sau în timpul somnului şi pe care adesea o neglijează odată cu trecerea anilor şi apariţia preocupărilor de viaţă) se va putea trece la exerciţiile de respiraţie *cantitativă,* adică se va putea prelua în exerciţii funcţia de *autocontrol* a respiraţiei. În acest fel de exerciţii se va urmări, printr-un antrenament conştient, mărirea capacităţii respiratorii, a elasticităţii ei şi a jocului liber al diafragmei. Respiraţia şi în aceste exerciţii, va păstra, bineînţeles, calităţile câştigate prin exerciţiile calitative, va fi relaxată şi naturală.

Combinarea acestor două genuri de exerciţii va asigura actorului pe scenă.

o fonaţiune perfect adaptată ritmului respirator fiziologic; o respiraţie reflexă, gata să soluţioneze, de la sine, greutăţile textelor celor mai dificile.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE CALITATIVĂ (fiziologică)

(Se fac în aer curat, sau cu geamul deschis şi cu haine care să nu stânjenească mişcările corpului.)

Exerciţiul 1

Stând în picioare, neîncordat, având grijă numai ca regiunea cervicală (ceafa) şi regiunea lombară a coloanei vertebrale să fie îndreptate, se va apăsa nara stângă cu arătătorul mâinii stângi şi se va inspira numai pe nara dreaptă. În tot timpul inspiraţiei se va ridica braţul drept, *foarte lent,* prin faţă, de jos de lângă corp, până sus, deasupra

capului; după o mică pauză, se schimbă arătătorul mâinii stângi pe nara dreaptă şi se expiră numai pe nara stângă, lăsând, tot atât de încet, braţul drept în jos, pe lângă corp.

Se ridică apoi, din nou, la fel de lent, braţul drept, până sus, arătătorul stâng, apăsând, în continuare, nara dreaptă. Nu se va schimba nara apăsată decât *numai la expiraţie,* atunci când se lasă braţul în jos; în acest fel se va inspira şi expira alternativ, când pe o nară când pe cealaltă, de câteva ori.

Se va ţine seamă, ca fiind deosebit de importante, de următoarele: să nu se forţeze câtuşi de puţin respiraţia; după cum s-a arătat mai sus, ridicarea şi lăsarea braţului conduc de la sine cei doi timpi respiratori; se subliniază rolul extrem de însemnat al stării psihice în momentul efectuării exerciţiilor. Acest exerciţiu se face cu bună dispoziţie, cu o senzaţie de calm şi

de relaxare, odihnitoare; încruntarea, crisparea, vor micşora sau vor anihila rezultatul exerciţiului.

De asemenea, se specifică că tempoul ridicării şi lăsării braţului va fi şi cel al respiraţiei; deci:

a a) cu cât ridicarea va fi mai lentă şi mai lină, cu atât inspiraţia va fi mai mplă şi mai adâncă; momentul în care braţul întins ajunge deasupra capului va coincide exact cu momentul terminării inspiraţiei; cu cât coborârea braţului va fi mai lină şi mai înceată, cu atât expiraţia va avea o durată mai mare şi va pregăti baza rostirii fără efort a unui text de mare întindere; coborârea braţului

lângă corp va coincide exact cu momentul terminării expiraţiei; ridicarea braţului pentru o nouă inspiraţie se va face numai după o foarte mică pauză.

În toate exerciţiile de respiraţie, aceste mici pauze între inspiraţie şi expiraţie sunt făcute pentru a nu tulbura ritmicitatea procesului respirator; inspiraţia trebuie să înceapă *după* terminarea completă a expiraţiei şi expiraţia *după* terminarea inspiraţiei. Dacă nu se respectă această regulă, schimbul de gaze, la nivelul alveolar, va fi deranjat, se va ajunge la o stare deficientă din punct de vedere fiziologic, respiraţia nu va avea ritmicitate şi organismul va suferi.

Exerciţiul 2

Cu bună dispoziţie de lucru şi relaxat, se stă în picioare, cu ceafa şi regiunea lombară bine îndreptate şi se ridică lent amândouă braţele de lângă corp, prin faţă, până sus, deasupra capului. Se face o mică pauză, apoi se înclină neet trunchiul şi braţele până jos la vârful picioarelor.

După o mică pauză, se ridică, din nou, trunchiul şi braţele sus, foarte neet. Se repetă aceste mişcări de 3 – 4 ori.

Bineînţeles că ridicarea (care cere efort) aduce de la sine inspiraţia, iar coborârea (care se face pe relaxare) expiraţia.

Respiraţia se face *mimai pe nas;* ea nu trebuie forţată, ci se lasă să fie condusă, în mod natural, de mişcările de efort ale ridicării şi de cele de relaxare ale coborârii.

Exerciţiul 3

Stând în picioare drept, neforţat, dar ca un om

foarte atent la ceea ce face, se ţine în mâna dreaptă, bine întinsă, o lumânare aprinsă (imaginară); se suflă câteva secunde în luminare, astfel încât flacăra să se plece, nu să se stingă;

33

suflul expirator va provoca ridicarea laringelui, diafragmei etc.; se opreşte apoi, *deodată*, suflul expirator, *sincron cu mişcarea de relaxare a buzelor* (care pentru trimiterea suflului au fost rotunjite şi înaintate); odată cu această oprire, laringele, diafragma etc. Coboară brusc şi *inspiraţia reflexă* apare imediat.

Ţinând mâna stângă pe abdomen, cel ce face exerciţiul constată intrarea aerului de la sine, fără niciun efort din partea sa; nu trebuie tras aer în plus nici pe nas, nici pe gură.

Cu cât sarcina scenică va fi mai bine urmărită şi cu cât imaginea interioară va fi mai puternică, cu atât exerciţiul va fi mai eficient. Se va căuta ca suflul să fie îndreptat precis în direcţia luminării imaginare, şi în Tuncţie de distanţa până la ea, se va sufla astfel ca flacăra să se plece, fără să se stingă. În exerciţiu, luminarea este un partener şi comunicarea cu acest partener nu trebuie întreruptă.

După terminarea inspiraţiei reflexe se suflă din nou în luminare. Exerciţiul poate fi reluat de mai multe ori fără nicio oboseală, fiindcă suflul expirator (viitoarea lonaţiune) se adaptează ritmicităţii respiratorii.

Mu este indicat unritm prea rapid. De asemenea la întreruperea suflatului în luminare nu

trebuie să se adauge un plus de efort expirator. Să nu se facă: fuuu-/w V fuuu-/u Vfuuu-/» Vetc... ci fuuu V fuuu V fuuu V etc... (semnul V indică în teatru ca şi în canto, întreruperea emisiei pentru o realimentare cu aer. În teatru acest semn arată „furarea de aer”, care este tocmai această inspiraţie reflexă).

După ce acest exerciţiu va fi bine însuşit, se va completa şi cu mişcarea braţelor şi a picioarelor. Se va imagina că se ţine în fiecare mână câte o luminare şi se va sufla pe rând când întruna. Când în cealaltă; mâna dreaptă cu luminarea se va aduce din spate în faţă (în timpul acesta mâna stângă rămâne în spate); se va sufla în luminarea din dreapta şi, în timpul cât se face inspiraţia reflexă, mâna stângă din spate trece în faţă, iar dreapta trece în spate. Se suflă în luminarea stingă şi, în timpul inspiraţiei reflexe, dreapta trece în faţă iar stânga în spate, şi aşa mai departe. Un balans ritmic al braţelor din faţă în spate. Acest balans va fi însoţit de îndoirea ritmică a genunchilor; un picior mai înaintea celuilalt, pentru menţinerea mai bună a echilibrului. Ca ia toate exerciţiile de respiraţie, ceafa şi regiunea lombară trebuie bine îndreptate.

Atenţia va fi concentrată numai la luminarea spre care se suflă şi la felul cum se suflă ca flacăra plecându-se să nu se stingă; de asemenea trebuie păstrat ritmul balansului şi buna dispoziţie.

Scopul tuturor exerciţiilor de respiraţie calitativă este, aşa după cum s-a arătat, să se ajungă la fonaţie naturală, perfect adaptată ritmului respiraţiei fiziologice. Efortul cerebral al

gândului generează inspiraţia, materializarea

sonoră a gândului, se face pe expiraţie, prin cuvânt: actorul va respira pe scenă în ritmul gândului şi va gândi în ritmul respiraţiei.

În exerciţiul acesta se urmăreşte tocmai deprinderea ritmicităţii gândului şi a respiraţiei; deşi foarte simplu, eficacitatea lui e sigură, dar numai atunci când este bine înţeles şi bine executat. În acest scop, se dau următoarele detalii asupra modului cum acţionează exerciţiul asupra organelor fonatoare.

În momentul fonaţiunii laringele se ridică în sus înspre cavitatea bucală, pentru a facilita procesul emisiei sonore; interdependenţa dintre organe face ca şi traheea, plămânii şi diafragma, să se ridice odată cu el. Când suflul expirator al fonaţiunii se termină, laringele revine la poziţia lui iniţială şi odată cu el coboară şi traheea, plămânii şi diafragma. Or. Diafragma – muşchiul inspirator principal, – determină, după cum s-a arătat, prin coborârea ei, mărirea volumului cavităţii toracice şi ca urmare tocmai intrarea aerului în plămâni. Inspiraţia reflexă va fi ajutată şi prin vacuumul ce se produce prin oprirea netă a suflului expirator.

Cu cât terminarea suflatului va fi *mai precisă* şi *perfect sincronizată cu relaxarea buzelor*. Cu atât laringele, traheea, plămânii şi diafragma vor coborî mai adânc şi procesul inspiraţiei va fi mai amplu.

În capitolul… Dicţia” se dau exerciţii de respiraţie reflexă, adaptate la fonaţitme pe texte

anume alese, în care eficacitatea exerciţiului apare mai evidentă.

Unele exemple demonstrează utilitatea coordonării fonaţiunii cu ritmul respirator: sugarii pot plânge timp îndelungat fără nicio primejdie tocmai fiindcă, în mod instinctiv, plânsul lor e adaptat la ritmicitatea respiratorie: aaa V aaa V aaa V etc…

Tot astfel, negustorii sau vânzătorii de ziare, care strigă mereu numele mărfii, simt că această ritmicitate nu-i oboseşte: ia la meree V ia la meree V ia la meree V etc… informaţiaa V informaţiaa V informaţiaa V etc… şi astfel realimentarea cu aer se face în mod reflex, fără efort şi oboseală şi pot striga ore în şir fără să răguşească.

Exerciţiul 4

Şi acest exerciţiu se face după acelaşi principiu al adaptării suflului la ritmicitatea respiratorie, la ritmicitatea motrică şi la inspiraţia reflexă.

Stând în picioare, cu ceafa şi regiunea lombară îndreptate, se mişcă braţele ritmic din spate spre faţă imaginându-se că sunt roţile unei locomotive; în acelaşi ritm se dă drumul suflului expirator, imitându-se zgomotul trenului: psss V psss V psss V etc.

Acel ce face acest exerciţiu „de-a trenul”, trebuie să-l facă cu credinţa şi cu buna dispoziţie de joc a copiilor; să nu se întrebuinţeze însă un ritm prea rapid şi să se marcheze foarte bine abandonarea suflului expirator şi relaxarea buzelor, căci numai astfel va putea funcţiona perfect inspiraţia reflexă.

.}

După puţin antrenament, exerciţiul se completează şi cu mişcările ritmice ale picioarelor în mers. Puterea imaginaţiei şi convingerea cu care se fac aceste mişcări, asigură ritmicitatea şi sincronul respiraţiei şi al suflului, înlăturând aproape total oboseala.

Imitaţia zgomotului trenului, psss V psss V psss V se poate, din când în când, înlocu Teu cel al locomotivei: uuu V uuu V uuu V uuuv etc., eliberând astfel o emisie puternică, asemănătoare cu o „notă ţinută” în canto.

Pe scenă actorul respiră, vorbeşte, se mişcă, îşi schimbă mimica, toate pentru a îndeplini o anumită sarcină scenică; exerciţiul acesta poartă în el aceleaşi date; suflu expirator, mişcare, inspiraţie reflexă şi sarcina de a acţiona ca locomotiva în mers. El ar trebui să fie foarte obositor, dar ritmul sincron al suflului expirator cu respiraţia şi cu mişcarea, face ca acest exerciţiu să poată fi repetat de multe ori fără oboseală; – ba să producă chiar înviorare. El e o bună bază pentru genul de teatru care pe lângă vorbirea scenică solicită mişcări acrobatice cum ar fi: commedia dell’arte, comediile bufe etc.

Exerciţiul 5

Cu genunchii întinşi, ceafa şi regiunea lombară îndreptate, se va întinde un arc imaginar. Mâna stângă ţine arcul, iar dreapta întinde încet coarda, ochind o ţintă în care va trebui să fie trimisă săgeata imaginară.

Cu cât gândul va fi mai puternic şi ţinta va constitui un „partener”, cu atât efortul de întindere a arcului va genera o inspiraţie mai lină şi mai amplă.

Urmează lansarea săgeţii spre ţintă. Săgeata va fi suflul expirator sonorizat pe consoana Sss V. Acest suflu trebuie lăsat să curgă până la terminare, îndreptat, fără întrerupere, către ţintă. Mâna dreaptă va elibera încet întinderea arcului, apropiindu-se de corp.

Suflul expirator nu trebuie însă să consume din aerul de rezervă. Se va întinde, încet, arcul din nou (acest efort va genera o nouă inspiraţie) şi se va trimite iar spre ţintă tirul continuu al suflului expirator pe consoana Sss V. Se va face acest exerciţiu de câteva ori.

Credinţa în ochirea obiectivului, precum şi sonorizarea pe S, care creează imaginea sonoră a fâşâitului săgeţii prin aer, asigură buna executare a exerciţiului.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE CANTITATIVĂ

La început, pentru o practică mai uşoară, exerciţiile se vor face în formula fiziologică (inspiraţie 1/3 şi expiraţie 2/3), apoi în cea de egalitate între durata inspiraţiei şi aceea a expiraţiei, pe urmă se va trece la inversarea formulei fiziologice, adică: inspiraţia cu o durată dublă faţă de cea a expiraţiei.

Toate aceste formule corespund diverselor situaţii impuse de textele rostit? pe scenă şi sunt o gimnastică de întărire şi antrenare a tuturor

muşchilor inspiratori şi expiratori.

Formula fiziologică corespunde vorbirii obişnuite.

Formula de egalitate e întrebuinţată în anumite replici spuse cu o mare intensitate vocală, care, cerând un mare consum de aer, micşorează durata expiraţiei.

Formula inversată corespunde de exemplu momentelor când personajul îşi ascultă în tăcere, partenerul, se încarcă de revoltă, mânie, furie etc. În timpul acesta el inspiră şi apoi izbucneşte, spunând doar un singur cuvânt, sau două, în replica ce urmează, însă cu o mare intensitate.

Primele exerciţii de respiraţie sonorizată se vor face pe sifianta S, pentru ca actorul să-şi poată controla egalitatea debitului, să înveţe să-l susţină, să nu-i tremure sunetul sau să nu aibă intermitenţe. Mai târziu va trece la exerciţii pe numărătoare de cifre cu glas tare şi abia după ce va câştiga o siguranţă respiratorie va face exerciţii de respiraţie pe texte anume alese.

*

În capitolul precedent s-au arătat cele patru tipuri de respiraţie şi anume:

— Toracic superior (costal-superior);

— Toracic inferior (costal-inferior);

— Diafragmatic (abdominal)

— Mixt (costo-diafragmatic)

În teatru, se folosesc toate aceste tipuri, nu numai unul singur, tipul respirator de bază rămânând totuşi cel costo-diafragmatic. Costumele cu corset, sau poziţiile ghemuit, culcat

cu faţa în jos etc., impun în mare măsură folosirea respiraţiei toracic-su peri oară, sau toracic-inferioară.

E necesar ca actorul să cunoască toate aceste tipuri respiratorii şi cunoscându-le să le poată folosi atunci când i le impun situaţiile rolului.

Urmează diferite exerciţii sonorizate şi nesonorizate, care trebuie făcute, având grija de a respecta cu stricteţe următoarele reguli generale:

Aerul inspirat trebuie consumat în întregime în timpul expiraţiei.

Expiraţia trebuie să se termine, fără a mai face apel la aerul de rezervă.

Aerul trebuie distribuit în expiraţie în mod egal, – nu la început un debit mare şi la sfârşit un debit stins şi fără putere, sau o pauză totală de expiraţie.

Numărarea timpilor respiratori se poate face ori în gând, ori bătând tactul cu piciorul, ori numărând pe degete. În timpul inspiraţiei se poate face numărătoarea în gând; în cel al expiraţiei e mai bine să se bată tactul cu piciorul sau să se numere pe degete, marcând, astfel, mai precis ritmul respirator.

În exerciţiile de expiraţie sonorizată pe numărătoare cu glas tare, timpii inspiraţiei se vor număra în gând.

EXERCIŢII PE FORMULA FIZIOLOGICĂ



a. EXERCIŢII NESONORIZATE

Respiraţia toracică superioară (fig. 22)

Respiraţia toracică superioară este folosită mai cu seamă de sportivi, al căror obiectiv este mişcarea – nu vorbirea sau cântul – şi care, inspirând puţin şi des. Nu au interes să-şi umple toraceie cu aer. Acest tip de respiraţie se obţine prin următoarele două exerciţii:

Exerciţiu! 1

Ţinem corpul şi capul în poziţie dreaptă (la început rezemat de un plan vertical pentru a li complet relaxaţi). Ridicăm în inspiraţie coşul pieptului pe diametrul antero-posterior şi căutăm să nu ridicăm umerii decât în măsura pe care o cere mişcarea sternului.

Inspirăm aerul pe nas. Lin şi adânc, ca atunci când mirosim o floare al cărei parfum ne place foarte mult. Apoi expirăm uşor aerul pe gură, pe o durată dublă ca inspiraţia. Durata inspiraţiei. În ritm lent. Poate ajunge până la maximum trei timpi, iar expiraţia până la şase timpi.

Exerciţiu! 2

Întocmai ca în exerciţiul I, dar mărim durata inspiraţiei la patru, apoi la cinci timpi (respectiv expiraţie la opt şi la zece timpi).

Căutăm să păstrăm în respiraţie aceeaşi mişcare lină şi uniformă, fără crispări. Controlul mişcărilor respiratorii se face ţinând mina pe stern.

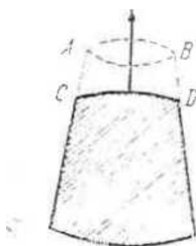


Fig. 22

Respiraţia toracică superioară. Toracele îşi mărerfe volumul în wtea superioară

(ABCD)

Respiraţia toracică inferioară (fig. 23)

La acest tip respiratoriu vom urmări mişcarea de îndepărtare şi apropiere a coastelor inferioare, mişcare asemănătoare jocului armonicii.

Scopul exerciţiilor este să se dea o anumită elasticitate muşchilor intercostali şi supracostali. În aşa fel încât capacitatea toracică să devină mai amplă, iar inspiraţia să introducă în plămâni un volum cât mai mare de aer. Controlul mişcărilor inspiratorii se va face ţinându-se mâna pe coastele inferioare, observând totodată completa relaxare.

Cei care nu-şi pot însuşi repede acest fel de respiraţie vor strânge un cordon (curea) în jurul coastelor. Urmând ca la mişcarea inspiratorie să desfacă cureaua şi să o strângă ia loc odată cu mişcarea de

reducere a toracelui în timpul expiraţiei. Acest procedeu va fi folosit numai până când exerciţiul poate fi făcut normal.

Exerciţiul 1

Ţinem umerii şi sternul imobil, corpul şi capul

într-o poziţie dreaptă, necrispată.

Inspirăm aerul pe nas, lin şi adânc, ca în exerciţiile de ia inspiraţia toracică superioară, apoi expirăm aerul pe gură, pe o durată dublă faţă de cea a inspiraţiei. (Se va controla în timpul inspiraţiei cum se îndepărtează coastele, iar în timpul expiraţiei, cum se lasă coastele.)

Maximum de inspiraţie va ajunge la trei timpi, în ritm lent, iar expiraţia va dura şase timpi.

Exerciţiul 2

La fel ca exerciţiul precedent, însă mărim durata inspiraţiei până la 4, apoi 5 timpi (respectiv expiraţia la 8 şi 10 timpi). Căutăm să menţinem aceeaşi mişcare lină şi uniformă a coastelor, fără nicio crispare.

Respiraţia diafragmatică (abdominală) (fig. 24)

În studiul acestui tip de respiraţie vom urmări în inspiraţie contractarea uşoară a diafragmei: viscerele abdominale vor fi uşor proiectate în afară, fără ca sternul sau coastele inferioare să se ridice, în expiraţie diafragma se va relaxa şi va reveni la poziţia ei boltită, susţinută în această acţiune de centura abdominală, care, prin contracţia ei va împinge viscerele la locul lor.

Mişcările diafragmei pot fi controlate ţinând mâna în dreptul stomacului. La cei care folosesc numai respiraţia toracică superioară, muşchiul diafragmei este mai puţin activ. În asemenea cazuri, e bine să se procedeze cu perseverenţă, însă fără grabă şi fără efort, fiindcă orice bruscare ar putea face ca respiraţia să devină supărătoare.

De asemenea, pentru a deprinde mai repede acest tip de respiraţie se recomandă să se facă

primele

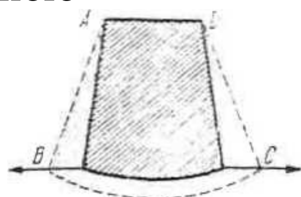


Fig. 23

Respiraţia toracică inferioară. Toracele îşi măreşte volumul în părţile laterale şi inferioară
(ABCD)

r

1

i



i

Fig. 24

Respiraţia diafragmatică. Toracele îşi măreşte volumul numai în partea inferioară

39

exerciţii în poziţie culcat pe spate, cu o greutate pe abdomen (o carte mai grea, o cutie etc.).

S-a constatat că această poziţie impune întotdeauna o respiraţie abdominală. De altfel, în timpul somnului oricine respiră abdominal. În timpul inspiraţiei, greutatea trebuie să se ridice şi în expiraţie trebuie să se coboare, lin şi fără întreruperi. Această metodă dă un control imediat al stăpânirii coloanei de aer expirat.

Exerciţiul 1

În poziţia culcat pe spate, cu muşchii abdominali complet relaxaţi, se va face o inspiraţie amplă diafragmatică pe nas, urmată de o expiraţie pe gură cu o durată dublă decât a inspiraţiei.

Repetăm exerciţiul de câteva ori în şir până ne obişnuim cu acest fel de mişcare a diafragmei şi a centurii abdominale.

Exerciţiul 2

Ridicaţi în picioare, inspirăm exact ca atunci când am sta culcaţi şi apoi expirăm pe gură susţinând bine coloana de aer.

Durata va urmări schema:

Exerciţiul 3

Inspiraţie	*Expiraţie*
1 timp	2 timpi
2 timpi	4 timpi
3 timpi	6 timpi

exerciţiul 2, variind timpii:

Inspiraţie	*Expiraţie*
4 timpi	8 timpi
5 timpi	10 timpi
6 timpi	12 timpi

Notă. La început, pentru ca exerciţiul să fie executat cât mai corect, se poate întrebuinţa şi la

acest tip de respiraţie procedeul cu centura, indicat la respiraţia costal inferioară. Vom face aceste exerciţii simple până vom căpăta completa elasticitate şi stăpânire a diafragmei şi a centurii abdominale.

Respiraţia mixtă] costo-diafragmatică (fig. 25)

Combinând tipul de respirate costal-inferior cu tipul diafragmatic (abdominal), obţinem o respiraţie completă, neforţată. Toracele se va dilata în partea lui inferioară şi în acelaşi timp, prin contractarea diafragmei.

40

vom căpăta mărirea volumului toracelui pe diametrul vertical, iar abdomenul va fi uşor împins în afară. Controlăm, cu o mână pusă pe coastele inferioare (în talie) mişcarea de ridicare a acestor coaste şi cu cealaltă mână, pe abdomen, mişcarea diafragmei.

Exerciţiul 1

Cu capul şi corpul drept, fără crispare, inspirăm (costo-diafragmatic) uşor şi adânc pe nas şi expirăm pe gură, după schema:

Inspiraţie timp timpi timpi

Expiraţie 2 timpi 4 timpi 6 timpi

Exerciţiul 2

Întocmai ca exerciţiul

1, variind timpii:

Inspiraţie timpi timpi timpi

Expiraţie 8 timpi 10 timpi 12 timpi

Notă. Repetăm exerciţiile până la completa mobilitate a muşchilor interesaţi. Exerciţiile pot făeluate de câteva ori pe zi, timp de 5 – 10 minute,

pentru perfecta stăpânire a acestui tip de respiraţie costo-diafragmatică, cel mai util în teatru. La început se simte, uneori, la cei neobişnuiţi cu această respiraţie foarte amplă, o uşoară ameţeală care este însă trecătoare şi fără niciun fel de urmări.

Antrenamentul respiratoriu se continuă cu exerciţii mai avansate, făcute anume pe respiraţia costo-diafragmatică.

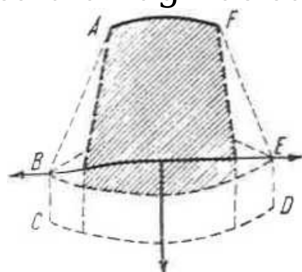


Fig. 25

Respiraţia mixtă costo-diafragmatică. Toracele îşi măreşte volumul în partea inferioară şi lateral (ABCDEF)

41

Exerciţiul 3

Se respiră păstrând toate regulile indicate în ce priveşte efectuarea inspiraţiei şi susţinerea expiraţiei, după schema:

b. EXERCIŢII SONORIZATE

Revenind asupra importanţei modului cum inspirăm, vom ţine seamă că inspiraţia trebuie să Jâc nazală, fără zgomot, lină şi fără grabă, complet relaxată. Inspiraţia nu trebuie să se audă nici în teatru, nici la microfon. Acei care ne ascultă trebuie să urmărească ce spunem, nu să fie jenaţi

de felul cum spunem. Deci, prin exerciţii, trebuie să obţinem o inspiraţie nazală, uşoară, fără zgomot.

Expiraţia se face, în primele exerciţii, pe sifianta S, apoi pe cifre rostite foarte clar şi cu glas tare. Rostirea cifrelor va fi primul text studiat în exerciţiile de respiraţie.

Pentru toate exerciţiile sonorizate, vom face pe rând o inspiraţie costal superioară, apoi una costal inferioară, pe urmă una diafragmatică şi în fine o respiraţie costo-diafragmatică. După fiecare tip de respiraţie vom inspira liniştit, emiţând sifianta S pe toată durata expiraţiei, observând totodată ca emisia să fie lină. Egală, fără întreruperi. Astfel, vom face aceste exerciţii sonorizate pe toate tipurile respiratorii.

Exerciţiul /

Respirăm după schema:

timp timpi timpi etc.

Inspiraţie

Expiraţie 2 timpi 4 timpi 6 timpi etc.

10 timpi

20 timpi

Inspiraţie

Expiraţie (pe sifianta S)

timp timpi timpi

2 timpi 4 timpi 6 timpi

Exerciţiul 2

La fel ca exerciţiul 1. Dar confor schemei:

Inspiraţie

Expiraţie 8 timpi 10 timpi 12 timpi timpi timpi timpi

Exerciţiul 3

Inspirăm pe nas, lin, fără zgomot şi adânc; oprim respiraţia o secundă, în care timp ne pregătim să începem a rosti clar şi cu voce tare cifrele: rostim apoi cu un debit egal, fără pauză în emisie şi fără inspirări din nou, pe parcurs. Se respiră după schema:

Inspiraţie	*Expiraţie* (rostind clar, rar şi cu voce tare)
1 timp	1.2
2 timpi	1.2.3.4.
3 timpi	1.2.3.4.5.6.

Exerciţiul 4

La fel ca exerciţiul 3. conform schemei:

Inspiraţie	Expiraţie (rostind clar, rar şi cu voce tare)
4 timpi	I.2.3.4.5.6.7.8.
5 timpi	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.
6 timpi	1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.

Ca şi la exerciţiile nesonorizate, după aceste 4 exerciţii, antrenamentul respiratoriu se continuă cu exerciţii mai avansate, pe respiraţia costo-diafragmatică.

În afară de păstrarea regulilor unei bune inspiraţii şi expiraţii, se impune deosebită atenţie asupra controlului sunetului, fie siflanta S, fie numărarea cu glas tare. Vocea trebuie să fie clară ca şi rostirea, tempoul rar, egal şi neprecipitat, sunetul nu trebuie să se întrerupă, adică nu

trebuie să inspirăm decât după indicaţiile schemei. De asemenea, să dozăm aerul astfel încât cantitatea de aer inspirat să fie consumată în expiraţie strict conform schemei:

Exerciţiul 1

Se respiră după schema:

Inspiraţ *Expiraţie* (pe:
ie

1 timp 2 timpi

2 timpi 4 timpi

3 timpi 6 timpi

etc. etc.

10 20 timpi
timpi

43

Exerciţiul 2

Se respiră după schema: *Inspiraţie*

Expiraţie (se rostesc cu voce tare cifrele)

timp timpi 3 timpi

10 timpi

1.2.

1.2.3.4.

I.2.3.4.5.6. Etc. 1.2

20.

2. **EXERCIŢII PE FORMULA DIRIJATĂ**

În cadrul acestui capitol, exerciţiile vor ieşi din formula fiziologică a respiraţiei. Se măreşte durata inspiraţiei căutând să se obţină astfel, pe lângă puterea de *autocontrol* şi de *stăpânire* a respiraţiei, şi *mărirea capacităţii toracice,* se măreşte apoi *durata expiraţiei,* căutând să se

obţină astfel o *dozare conştient stăpânită* a emisiei şi fonaţiunii. Tipul respirator pe care se fac aceste exerciţii e cel costo-diafragmatic.

A. EXERCIŢII DE EGALITATE

ÎNTRE INSPIRAŢIE ŞI EXPIRAŢIE

a. EXERCIŢII NESONORIZATE

Se respiră după schema:

Exerciţiul 1

Inspiraţie

Expiraţie timp timpi etc.

timp timpi etc.

10 timpi

10 timpi

Exerciţiul 2

Inspiraţie

Expiraţie

10 timpi etc.

20 timpi

10 timpi etc.

20 timpi

b. EXERCIŢII SONORIZATE

Se respiră după schema: *Exerciţiul 1*

Inspiraţie 1 timp etc

20 timpi

Expiraţie (emitem siflanta *S* pe o durată egală cu cea a inspiraţiei)

Exerciţiul 2

Inspiraţie

1 timp etc.

20 timpi

Expiraţie

Numărăm clar cu voce tare 1 etc.

Numărăm clar cu voce tare 1 – 20.

B. EXERCIŢII DE MĂRIREA DURATEI INSPIRAŢIEI, FORMULA INVERSATĂ (INSPIRAŢIE 2/3; EXPIRAŢIE 1/3)

Cu aceste exerciţii, se trece la o etapă mai grea de educare a respiraţiei conştiente. Ca şi cele precedente, se începe cu exerciţiile nesonorizate şi apoi se trece la forma mai înaintată, a exerciţiilor sonorizate.

a. EXERCIŢII NESONORIZATE Se respiră după schema:

Inspiraţie

2 timpi 4 timpi 6 timpi 8 timpi 10 timpi 12 timpi 14 timpi 16 timpi 18 timpi 20 timpi

Expiraţie

1 timp timpi timpi timpi timpi timpi timpi timpi timpi 10 timpi

45

b. EXERCIŢII SONORIZATE *Exerciţiul 1*

La fel ca exerciţiul precedent, cu deosebire că expiraţia se face sonorizată, emiţând, conform indicaţiilor anterioare, siflanta S.

Exerciţiul 2

La fel ca exerciţiul 1, însă se va sonoriza expiraţia rostind cu voce tare cifrele timpilor respectivi.

Se reaminteşte că trebuie să se controleze expiraţia, ca ea să fie astfel făcută încât aerul să fie complet eliminat (fără „stoarceri”, fără crispări, să curgă lin) pentru ca inspiraţia următoare să găsească cutia toracică golită de aer.

EXERCIŢII PENTRU MĂRIREA DURATEI EXPIRAŢIEI (CONTROLUL DOZĂRII FONAŢIUNJI)

Prin aceste exerciţii se urmăreşte puterea de control şi de dozare a coloanei de aer expirate (care se va transforma apoi în sunete şi cuvinte). Aceste exerciţii sunt exerciţiile de bază pentru a obţine respiraţia cerută la debitarea celor mai grele texte artistice.

a. EXERCIŢII NESONORIZATE

Exerciţiul 1

	Inspiraţie	*Expiraţie*
	I timp	3 timpi
i	3 timpi	7 timpi
	5 timpi	11 timpi
	7 timpi	15 timpi
	9 timpi	19 timpi
	11 timpi	23 timpi
ţ;	13 timpi	27 timpi

Exerciţiul 2

i	*Inspiraţie*	*Expiraţie*
	2 timpi	5 timpi
	4 timpi	9 timpi
i	6 timpi	13 timpi
	8 timpi	17 timpi
	10 timpi	23 timpi

12 timpi 14 timpi

25 timpi

29 timpi b. EXERCIŢII SONORIZATE

Se fac aceleaşi exerciţii ca la exerciţiile nesonorizate (Exerciţiul 1 şi 2) sonorizând

expiraţia prin emiterea siflantei *S.*

Aceleaşi exerciţii, sonorizând expiraţia rostind cu voce tare cifrele respective.

EXERCIŢII DE RETENŢIE

Retenţia este pauza completă în actul respiraţiei, o odihnă a aparatului fono-respirator. Din punct de vedere artistic, ea deprinde actorul (prin această reţinere conştientă a respiraţiei) să-şi domine respiraţia, să şi-o conducă după voinţă. Autocontrolul respiraţiei va duce, de la sine, ia cel al fonaţiunii, în paragrafele cele mai grele, precum şi la autodominarea nervilor, atenuând efectele emoţiei şi făcându-l pe actor stăpân pe toate mijloacele de expresie scenică. De asemenea, momentul de reţinere a respiraţiei, bazându-se pe o contracţie musculară, va duce şi la o întărire a muşchilor interesaţi în actulrespiraţiei.

Exerciţiile de retenţie se fac conform celor indicate mai jos:

a) PE FORMULA FIZIOLOGICĂ Plasarea retenţiei între inspiraţie şi expiraţie

Se respiră după schema:

Exerciţiul 1

Inspiraţie	*Retenţie*	*Expiraţie*
1 timp	1 timp	2 timpi
2 timpi	1 timp	4 timpi
3 timpi	1 timp	6 timpi

Exerciţiul 2

Se măreşte timpul de retenţie:

Inspiraţie	*Retenţie*	*Expiraţie*
1 timp	*2* timpi	*2* timpi
2 timpi	2 timpi	4 timpi
3 timpi	2 timpi	6 timpi

47

Exerciţiul 3

Acelaşi exerciţiu însă mărind durata retenţiei la 3 timpi.

Exerciţiul 4

Se reduce retenţia într-un exerciţiu de respiraţie puţin mai amplă. *Inspiraţie Retenţie Expiraţie* timpi 1 timp 8 timpi timpi 1 timp 10 timpi timpi 1 timp 12 timpi

Exerciţiul 5 şi 6.

La fel ca la exerciţiul 4, însă se măreşte durata retenţiei la 2 timpi, apoi la 3 timpi.

Notă. Durata retenţiei în exerciţiile de respiraţie se va putea mări apoi, în raport cu posibilităţile fiecăruia (fără însă a-i produce cea mai mică oboseală), până la 5 – 7 timpi.

Plasarea retenţiei după expiraţie

Exerciţiul 1

Se respiră după schema: *Inspiraţie* timp timpi timpi

Exerciţiul 2

Expiraţie

2 timpi 4 timpi 6 timpi

Retenţie

1 timp 1 timp 1 timp

La fel ca exerciţiul 1, mărind durata retenţiei la 2 şi apoi la 3 timpi.

Exerciţiul 3

Se face retenţia într-un exerciţiu de respiraţie puţin mai amplă

Inspiraţie timpi timpi timpi

Expiraţie Retenţie

8 timpi 1 timp

10 timpi 1 timp

12 timpi 1 timp

Se măreşte apoi durata retenţiei la 2 – 3 timpi şi după exerciţii mai îndelungate la 5 – 7 timpi.

Durata retenţiei (ca şi la exerciţiile de la punctul *a)* se măreşte în raport cu posibilităţile şi antrenamentul fiecăruia, însă fără a-i produce oboseală.

48

Pe formula egalităţii de durată între inspiraţie şi expiraţie

Nu se va trece la această formulă care, depăşind formula obişnuită fiziologică, este mai greu de stăpânit, decât după un antrenament de exerciţii respiratorii mai îndelungat, cu atât mai mult cu cât, în acest exerciţiu, mărim totodată şi durata retenţiei.

Exerciţiul 1

Se respiră după schema:

Inspir Retenţie Expir

aţie		*aţie*
1 timp	1 timp	1 timp
2 timpi	1 timp	2 timpi
3 timpi	2 timpi	3 timpi
4 timpi	2 timpi	4 timpi
5 timpi	3 timpi	5 timpi
6 timpi	3 timpi	6 timpi
7 timpi	4 timpi	7 timpi
8 timpi	4 timpi	8 timpi
9 timpi	5 timpi	9 timpi
10 timpi	5 timpi	10 timpi

Exerciţiul 2

La fel ca exerciţiul 1, plasând retenţia după expiraţie.

Pe formula răsturnată a respiraţiei fiziologice (inspiraţie 2/3 şi expiraţie 1/3)

Şi la acest exerciţiu e recomandabil să se treacă după un antrenament respiratoriu mai îndelungat.

Exerciţiul 1

Se respiră după schema:

Inspiraţie	*Retenţie*	*Expiraţie*

2
timpi 1 timp 1 timp
4 1 timp 2
timpi timpi
6 2 timpi 3
timpi timpi
8 timpi 2 timpi 4
timpi
10 3 timpi 5
timpi timpi
12 3 timpi 6
timpi timpi
14 4 timpi 7
timpi timpi

16 timpi 18 timpi 20 timpi

Exerci [lui 2

La fel ca exerciţiul timpi timpi 5 timpi

1, plasând retenţia timpi timpi 10 timpi după expiraţie.

Pe formula măririi duratei expiraţiei în aceste exerciţii toată atenţia trebuie dată dozării expiraţiei, aceste exerciţii fiind baza pregătirii pentru textele care cer o mare forţă în fonaţiune şi în acelaşi timp o greutate în frazare. În ceea ce priveşte conducerea ideii principale pe un text plin de paranteze şi de idei secundare.

Exerciţiul 1

Se respiră după schema:

Inspir Retenţie Expi
aţie raţie

1 timp	1 timp	3 timpi
2 timpi	1 timp	5 timpi
3 timpi	2 timpi	7 timpi
4 timpi	2 timpi	9 timpi
5 timpi	3 timpi	11 timpi
6 timpi	3 timpi	13 timpi
7 timpi	4 timpi	15 timpi
8 timpi	4 timpi	17 timpi
9 timpi	5 timpi	19 timpi
10 timpi	5 timpi	21 timpi

Exerciţiul 2

La fel ca exerciţiul 1, plasând retenţia după expiraţie.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE PE TEXTE

În cele ce urmează se indică modul de coordonare a respiraţiei cu fonaţiunea. Se începe cu rostirea eu glas tare a unui număr de cifre, apoi se trece la versuri, din ce în ce mai lungi şi mai dificile. Aceste exerciţii se fac cu intensităţi vocale variate (de la piano la fortissimo) şi în ritmuri variate (de la largo la prestissimo), pregătind astfel respiraţia pentru tot felul de roluri.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE PE NUMĂRĂTOARE CU INTENSITĂŢI VARIATE

Exerciţiul 1

Se inspiră calm, lin. Apoi se reţine o secundă respiraţia, în care timp se pregăteşte, conştient, tot aparatul fono-respirator pentru o emisie şi o rostire clară, pe urmă se pronunţă, pe o singură expiraţie, fără întrerupere, numerele de la 1 până la 20, în mezzo-forte, adică cu o voce de intensitate obişnuită, ca în vorbirea de toate zilele.

Exerciţiul 2

Se face acelaşi exerciţiu, rostind de data aceasta numerele cu glas tare, în forte.

Exerciţiul 3

După o pregătire cât mai atentă, înainte de-a rosti, inspirând ceva mai amplu, se repetă exerciţiul în fortissimo, adică cu glas foarte puternic, dar fără efort şi fără a ţipa. Intensitatea coloanei de aer este aceea care trebuie să crească, nu efortul gâtului şi al laiingelui. Totul trebuie sprijinit pe mişcarea de împingere în sus a centurii abdominale.

Exerciţiul 4

După o pregătire asemănătoare ca la celelalte exerciţii, se rostesc în piano cu o intensitate vocală mică, aceleaşi numere de la 1 – 20. Trebuie avut grijă însă, ca vocea să fie armonioasă, să sune clar, nu şoptind sau frecând coardele. De asemenea, cu cât vocea are o intensitate mai mică, cu atât grija unei rostiri perfecte trebuie să fie mai mare şi mişcările de articulare mai precise, în

special finalele cuvintelor să fie foarte bine articulate.

Notă. Se trece apoi, progresiv, la numărarea pe o singură expiraţie a cifrelor de la 1 – 30,40,50,60 în aceeaşi suită de exerciţii. Ca să se poată efectua o expiraţie de lungă durată, se va ţine diafragma încordată, ca la sfârşitul inspiraţiei, în timpul rostirii cifrelor de la 1 – 20. Apoi, se relaxează treptat, susţinând-o prin acţiunea încordării centurii abdominale, pe rostirea de la 20 – 40 şi se vor relaxa coastele şi toracele pe cifrele finale de la 40 – 60.

Se atrage atenţia că pentru un număr mai mic de cifre, se va face o inspiraţie mai mică şi cu cât creşte numărul cifrelor rostite sau cu cât intensitatea lor va fi mai mare, inspiraţia trebuie să fie mai puternică.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE PE TEMPO-URI VARIATE *Exerciţiul 1*

După o inspiraţie efectuată în condiţiile menţionate mai înainte, se rostesc clar, cu glas limpede şi *în ritm normal,* cifrele de la 1…20, pe o singură expiraţie.

Exerciţiul 2

Se repetă exerciţiul, rostind acelaşi număr de cifre, într-un ritm *puţin mai accelerat.*

Exerciţiul 3

Se repetă exerciţiul, rostind cifrele într-un ritm *foarte accelerat.*

E necesar, totodată să nu se inspire pe parcurs, în timpul rostirii şi să se pronunţe fiecare

fonem foarte clar. Ritmul trebuie să fie acelaşi pe parcursul rostirii cifrelor de la 1 până la 20 (nu la început mai rar, iar spre final grăbit, simţind lipsa de aer în expiraţie). Totul în scopul dozării coloanei de aer în mod egal.

Exerciţiul 4

La fel ca exerciţiul *3,* însă făcut într-un ritm *foarte lent.* Dar cu cât ritmul e mai lent, cu atât se cere un consum de aer mai mare, deci inspiraţia premergătoare exerciţiului, va trebui să fie mai amplă.

Notă. Aceste exerciţii de numărare se vor face apoi progresiv, cu voce tare, în ritmuri variate, pe o singură expiraţie a cifrelor de la!... 30... 40... 50... 60... Regulile unei susţineri de expiraţie mai îndelungată sunt aceleaşi ca la exerciţiile de numărare cu voce tare în intensităţi variate.

EXERCIŢII DE RESPIRAŢIE PE VERSURI

Şi aceste exerciţii, ca şi exerciţiile premergătoare, trebuie făcute pe o singură expiraţie. Se trec toate textele, de la cele mai simple, la cele mai complicate, prin intensităţi şi ritmuri variate. Se respiră costo-diafragmatic, iar atunci când se cere o intensitate mare sau un ritm mai lent, e necesară o inspiraţie mai amplă, mai susţinută. Inspiraţia trebuie făcută fără zgomot; urmează apoi o oprire de o secundă, în care timp se pregăteşte expiraţia pentru versurile care se recită cu voce puternică şi rostire clară. Expiraţia va fi distribuită egal, susţinută de centura abdominală şi finalele cuvintelor vor fi la fel de clare ca şi începutul lor.

Exerciţiul 1

Se spune în mezzoforte, pe o singură expiraţie, respectând punctuaţia şi logica ideilor:

„Nebun s-aruncă roibul, ca viforul pe luncă.
Trei cai cu el alături p-acelaşi pas s-aruncă”.

(George Coşbuc – *Patru portărei*)

— Acelaşi text spus în forte;
— Acelaşi text spus în fortissimo;
— Acelaşi text în piano;

— Acelaşi text în ritm normal;
— Acelaşi text în ritm accelerat;
— Acelaşi text în ritm foarte accelerat;
— Acelaşi text în ritm foarte lent.

Exerciţiul 2

Se spune în mezzoforte, pe o singură expiraţie, păstrând punctuaţia şi logica ideilor:

„Pe umeri pletele-i curg râu.
Mlădie ca un spic de griu.
Cu şorţul negru prins în brâu.
Atât îmi e de dragă;
Şi când o văd îngălbenesc şi când n-o văd mă-mbolnăvesc.
Iar când merg alţii de-o peţesc Vin popi de mă dezleagă”.

(George Coşbuc – *Numai una*)

— Acelaşi text spus în forte;
— Acelaşi text spus în fortissimo;
— Acelaşi text spus în piano;
— Acelaşi text spus în ritm normal;
— Acelaşi text spus în ritm accelerat;
— Acelaşi text spus în ritm foarte accelerat;
— Acelaşi text spus în ritm foarte lent.

Exerciţiul 3

Se spune pe o singură expiraţie, în ritm obişnuit:

„Ghicitoare ştiu că-ţi place Ce-i ca un burduf cu ace?

Ca un pepene cu ţepi?

Ia gândeşte-te. Pricepi?

Şi răspunde-n doi, trei timpi.

Cine are mii de ghimpi?

Cui îi usturǎ şoriciul?

N-ai ghicit că e ariciul?”

(T. Arghezi – *Ghicitoare*)

Exerciţiul 4

Se spune pe o singură expiraţie, în ritm obişnuit;

„Iată-l, blestemul s-a-mplinit înzecit, însutit, înmiit.

53

Din colb, din glod, din bătătură.

Din vii, din morţi, din dragoste, din ură, Din staul, din colibă, din turme, din livezi, Din Bărăgan, din ţara cât o vezi.

Din scrâşnete, din suferinţă. Se năzare Din lanţuri, din cătuşe şi răbdare”.

Exerciţiul 5

(T. Arghezi – *Seceta mare*)

Se spune pe o singură expiraţie, sau cel mult pe două:

„Baba-n sat face minuni că descântă cu cărbuni.

Doi cărbuni şi trei minciuni De-orice păs, de orice doare, De măsele, de lingoare.

E atotvindecătoare”.

„Toate poate şi le ştie.

Dând cu bobii-n farfurie.

Cu o vrajă bombănită.

Când însoară, când mărită.

Şi dezleagă şi desparte.

De-aproape, de departe.

Numai pentru om sărac N-are timp şi n-are leac.

De la ei n-ai ce să iei

Nici pentru cocoaşa ei”.

(T. Arghezi – *Baba-n sat*)

Noră. Pentru ca această poezie să poată fi spusă pe o singură expiraţie, se procedează astfel: pe primele 6 versuri se ţine toracele cu volumul mărit, ca la sfârşitul inspiraţiei; pe următoarele 6 – 7 versuri, se împinge uşor centura abdominală în sus, iar ultimele 3 – 4 versuri se spun lăsând să cadă uşor coastele, susţinând totodată mişcarea de expirare, cu ajutorul centurii abdominale.

Exerciţiul 6

Se spun pe două expiraţii, versurile:

„Într-o zi, pe înserat Ce să vezi? Ne-am apucat.

Doi părinţi şi doi copii.

Din „Cartea cu jucării”.

Să minţim, să povestim

Ce-am ştiut şi ce nu ştim.

Pentru alţi copii, mai mici.

Nici chiar mici de tot, dar nici Mari, ca de însurătoare şi făcurăm şi-o prinsoare.

Cine poate seri mai iute Stihuri vreo câteva sute.
Şi ne-am aşternut pe scris.
Ochii ni s-au cam închis.
Mâna ne-a cam amorţit şi-a ieşit ce a ieşit.
Am citit în adunare
Ce scrisese fiecare
Şi din toate, vrea nu vrea.
S-a ales povestea mea Rămăşagul fu: „Se poate Seri şi pe nerăsuflate?”
Vorba e c-am câştigat şi-n sfârşit, am răsuflat”.
(T. Arghezi – *Ţara Piticilor*)
Exerciţiul 7
Se spun din textul ce urmează, în ritm obişnuit şi mezzoforte. Pe o singură expiraţie, primele 6 versuri. Se inspiră apoi din nou, trăgând aerul jumătate pe nas, jumătate pe gură, însă în mijlocul bolţii palatului. Aceasta este inspiraţia în timpul vorbirii scenice. Ea are avantajul (după cum s-a arătat şi la începutul capitolului... Respiraţia”) că nu produce zgomot, aerul nu intră direct în laringe, ci, trecând de-a lungul palatului, ajunge încălzit la coardele vocale.
Se reia textul de la început şi se spun, de data aceasta, 9 versuri.
Se repetă procedeul până se spune întreaga poezie pe o singură expiraţie:
„De din vale de Rovine Grăim, Doamnă, către Tine.
Nu din gură, ci din carte.
Că ne eşti aşa departe.
Te-am ruga, mării, ruga să-mi trimiţi prin cineva Ce-i mai mândru-n valea Ta:

Codrul cu poienele.
Ochii cu sprâncenele;
Că şi eu trimite-voi Ce-i mai mândru pe la noi:
Oastea mea cu flamurile.
55

Codrul şi cu ramurile.
Coiful nalt cu penele.
Ochii şi sprâncenele.
Şi să ştii că-s sănătos.
Că, mulţămind lui Cristos.
Te sărut, Doamnă, frumos”.
(M. Eminescu – *Scrisoarea III*)

Exerciţiul 8

Se spune, în ritm obişnuit, textul de mai sus, pe cât mai puţine expiraţii, păstrând punctuaţia şi frazarea logică.

Obiectivul principal în acest exerciţiu este variaţia intensităţii cu care se spune acest text, căutând ca, în toate aceste variaţii, respiraţia să fie condusă astfel încât să se inspire cât mai puţin în timpul recitării.

Se spun, deci, versuri, în ritm obişnuit, în:

— Mezzoforte;
— Forte;
— Piano;
— În şoaptă.

Trebuie ţinut seama că şoapta consumă mult aer şi de aceea e necesară o deosebită atenţie la dozarea coloanei de aer în expiraţie. De asemenea, şoapta nu trebuie spusă în gât, pe coarde, pentru a putea fi trimisă departe, uşor, insistând pe siflante.

Capitolul II DICŢIA

În capitolul precedent s-a arătat absoluta necesitate ca un actor să aibă o rostire scenică precisă şi clară. În capitolul acesta se descrie amănunţit, sub toate aspectele ci, modalitatea de a ajunge stăpân pe o dicţie cât mai bună.

Rostirea, vocea şi respiraţia alcătuiesc, împreună, un tot indisolubil. Nu poate exista o dicţie bună fără o voce bine pozată şi o respiraţie perfect stăpânită. De aceea, exerciţiile de dicţie trebuie neapărat făcute cu o respiraţie corectă şi cu o emisie bună.

Ca în toate artele, şi în arta vorbirii scenice, principiul unui bun studiu este următorul: prin muncă ordonată şi statornică să se învingă ce este greu, ajungând să fie făcut uşor.

Mecanismul vorbirii scenice se rezumă la trei calităţi: *forţă, vorbire corectă, supleţe.* Prima datorie a unui actor este de a se face totdeauna auzit şi înţeles, fără să impieteze asupra naturalului. Dicţia bună nu trebuie să semene cu o demonstraţie pedagogică, ci să ajungă la pronunţare corectă şi simplă, fără vulgaritate sau pedanterie.

Acest natural nu se obţine vorbind neîngrijit, mormăit, ci clar, simplu, expresiv. Unii actori cred că pentru a se face înţeleşi de public trebuie să mărească intensitatea vocală, să strige. Vocea şi articulaţia sunt două lucruri diferite; nu serveşte la nimic o vorbire tare, dacă nu se articulează puternic şi just. Articulaţia dă valoare unei voci bune şi tot ea ajută unei voci slabe; vocea strigată

„mănâncă cuvântul”; publicul aude cuvântul, dar cuvântul nu se înţelege.

De aceea, trebuie subliniat că orice exerciţii, oricât de bune şi de potrivite ar fi, nu dau rezultatele dorite, decât dacă sunt puse zilnic în aplicare. Reţeta cea mai bună nu poate vindeca o boală, decât dacă medicamentele sunt luate în dozele necesare. Numai exerciţiile sistematice, de fiecare zi, ajută ia obţinerea pronunţării precise a fiecărui sunet şi la o vorbire corectă; mai mult chiar, unele din defectele de rostire se dovedesc foarte persistente şi dacă nu se persevereazã a le corija prin exerciţii continue, ele apar din nou.

Studiul în arta vorbirii scenice, pentru respiraţie, poză de voce şi claritate în rostire, nu cere mai mult de o oră pe zi. De exemplu, se consacră 10 – 15

minute pentru respiraţie: peste câtva timp, maximum 30 minute pentru exerciţiile de poză de voce, apoi, în timpul zilei, oricând, 15 minute pentru exerciţii de rostire corectă. Se obţin astfel, cu siguranţă, progrese remarcabile şi rapide. Dacă se adaugă citirea, cu glas tare, a câtorva rânduri dintr-o carte, având grija aplicării tuturor regulilor unei bune lecturi logice, a unei bune rostiri şi a unei bune respiraţii, succesul va fi şi mai evident.

Astfel, se va obţine obişnuinţa unei bune rostiri, care însă, trebuie extinsă şi la vorbirea curentă, de toate zilele, fiindcă numai în acest mod ea va deveni o a doua natură; iar pe scenă nu va mai solicita un efort special, rămânând ca toată

energia actorului să fie îndreptată numai spre o cât mai bună interpretare artistică a rolului.

Exerciţiile zilnice dau obişnuinţa şi siguranţa necesară pentru a putea oricând, chiar în paragrafele cele mai grele, transmite corect cuvântul în sală; ajută ca, pe scenă, pe lângă interpretare, atenţia actorului să fie îndreptată, în ce priveşte vorbirea, numai asupra expresivităţii şi plasticităţii, nu şi asupra părţii tehnice.

Actorul trebuie să-şi adapteze rostirea cuvântului şi emisia vocii după situaţiile în care îşi exercită profesiunea: teatru, film, televiziune, radio.

În teatru, turneele şi deplasările îl duc în fel de fel de săli, a căror mărime şi acuztică variază, sau îl obligă să vorbească în aer liber, uneori chiar fără microfon. Filmul, televiziunea şi radioul îi cer, pe lângă o tehnică specială de joc actoricesc şi o tehnică specială a emisiei şi a rostirii. Numai o stăpânire conştientă a artei vorbirii scenice, rod al unui studiu zilnic, pot să-l conducă la învingerea acestor greutăţi. Actorului i se cere naturaleţe, firesc şi organicitate. Or, e mai uşor într-un text antic sau clasic să vorbeşti clar şi cu o emisie puternică, fiindcă însuşi textul obligă la o astfel de vorbire scenică şi e mai greu de ajuns la virtuozitatea vorbirii scenice într-un text cotidian. Această calitate nu se poate obţine decât prin studiu şi printr-un continuu autocontrol asupra vorbirii în viaţa de toate zilele. Niciodată grija unei exprimări frumoase, a unei pronunţări corecte şi a unei emisii armonioase nu trebuie să părăsească pe acei care vorbesc în public.

Vorbirea de fiecare zi e, cantitativ, incomparabil mai mare decât cea de pe scenă, – şi dacă nu se extinde grija şi atenţia şi asupra ei, aceasta poate să influenţeze în rău şi să întârzie progresele spre o vorbire corectă, o vorbire artistică. Un conducător de automobil capătă, conducând, o serie de reflexe, care îi permit să soluţioneze rapid, orice situaţie neprevăzută. Tot astfel, actorul care zilnic îşi face exerciţiile de dicţie, respiraţie şi poză de voce, continuând studiul prin autocontrolul asupra vorbirii de toate zilele, va putea să soluţioneze rapid toate greutăţile rostirii unui text, chiar şi pe cele neprevăzute, ivite în timpul spectacolului.

În munca actorului, în ceea ce priveşte arta rostirii scenice, se disting următoarele obiective:

corectarea defectelor; dezvoltarea calităţilor; obţinerea unei siguranţe conştiente.

Pentru corectarea defectelor de rostire trebuie precizat, în primul rând, care e modul just de rostire din punct de vedere fonetic şi în al doilea rând, care sunt abaterile de la aceste reguli. Pentru aceasta, câteva noţiuni elementare de fonetică sunt absolut necesare actorului; iar spre a putea urmări mai bine problema unei juste rostiri, el trebuie să cunoască în prealabil, din ce se compune aparatul fono-respirator şi cum funcţionează el.

S-a arătat în capitolul precedent, că după ce prin inspiraţie organismul îşi ia o cantitate de aer din afară urmează actul expiraţiei prin care se

elimină bioxidul de carbon.

Expiraţia conduce coloana de aer spre laringe unde, cu ajutorul mişcării de închidere şi deschidere a coardelor vocale, aerul vibrează dând naştere sunetului. Curentul sonor trecând prin cavitatea bucală (fig. 26) sau prin cavităţile nazale ori prin amândouă deodată, capătă un timbru nazal sau nenazal.

Spaţiul cuprins între coardele vocale şi buze, numit canal vorbitor, este alcătuit din: coardele vocale, faringe, palatul moale, uvulă (omuşor), palatul tare, limbă, maxilare, dinţi şi buze. Unele din aceste organe sunt mobile: coardele vocale, faringele, palatul moale, uvula, limba, buzele şi maxilarul inferior. Datorită mişcărilor şi poziţiilor felurite pe care le iau organele mobile în timpul fonaţiunii, canalul vorbitor îşi schimbă forma şi dimensiunile, alcătuind cutii de rezonanţă variate, adevărate tipare în care se vor modela sunetele vorbirii. Curentul sonor străbătând, în expiraţie, prin aceste tipare va căpăta, după forma fiecăruia, altă rezonanţă, alt timbru şi va da naştere sunetelor vorbirii numite vocale şi consoane.

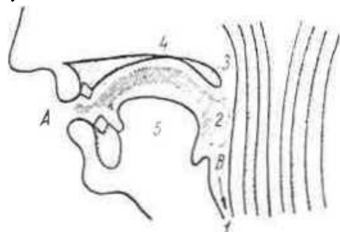
Aparatul fonator constă aşadar, din *plămâni,* care formează dispozitivul de suflat, din *laringe,* instrumentul care produce sunetul şi din *cavitatea bucală* şi *cavităţile nazale,* care, fiind două rezonatoare ce-şi schimbă forma şi dimensiunile, dau naştere timbrelor diferite ale vocalelor şi consoanelor care stau la baza vorbirii articulate.

Fig. 26

Cavitatea bucală.

A-B canal vorbitor; 1. Coardele vocale;

2. Faringele; 3., palatul moale; 4. Palatu 1 tare; 5. Limba



59

Aparatul fonator se aseamănă deci, cu un claxon de automobil de tip vechi (fig. 27):

— Plămânii corespund pompei;

— Laringele corespunde lamelelor;

— Cavitatea bucală şi cavitatea nazală corespund pâlniei de rezonanţă.

Sunetele vorbirii, cele mai mici unităţi sonore din care se alcătuiesc silabele, cuvintele, propoziţiile şi frazele, se numesc *foneme.* În scriere, fonemele sunt redate, pe cât se poate, prin litere. Alfabetul are 27 litere, dar sunetele vorbirii în limba română sunt mai numeroase; totuşi, cu ajutorul acestor litere ele pot fi notate.

Sunetele vorbirii se împart în vocale şi consoane.

Vocalele se caracterizează prin ieşirea liberă a curentului de aer sonor din laringe, nefiind împiedicat în drumul lui nici de strâmtarea prea mare a canalului vorbitor, nici de închiderea totală a sa. Timbrul lor e condiţionat de volumul şi forma canalului vorbitor care se schimbă datorită diferitelor poziţii ale limbii, buzelor şi maxilarului inferior. Ele trebuie să curgă liber şi, atunci când

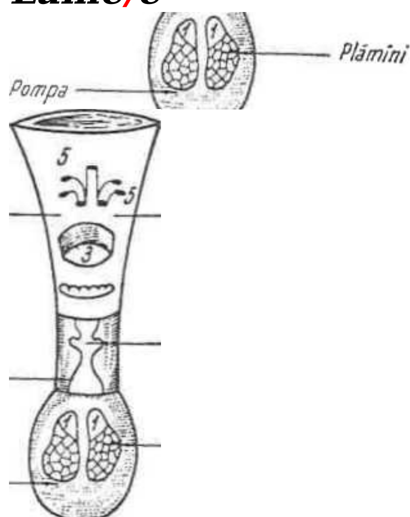
sunt rostite corect, dau vorbirii muzicalitate, rezonanţă, claritate, distincţie.

Consoanele sunt acele sunete ale vorbirii care se produc fie prin închiderea totală a canalului vorbitor într-un punct anumit, fie prin strâmtarea acestui canal. Consoanele cer un consum mai mare de energie, fiindcă ele nu curg liber ca vocalele, ci se nasc prin închiderea canalului vorbitor urmată de o bruscă deschidere, ceea ce dă naştere unui mic zgomot de explozie, sau printr-o strâmtoare a aceluiaşi canal, ceea ce caracterizează consoana respectivă printr-un zgomot de fricţiune, de fâşâială.

Deci vocalele sunt sunete libere, pe când consoanele au mai mult un caracter de zgomot. Totuşi, consoanele bine rostite dau precizie şi acurateţe vorbirii.

PI Inia de rezonanţă

Lame/e



Cavitatea bucată

Corzi vocale

Fig. 27

Asemănarea aparatului fonator cu un claxon de tip vechi

60

FIZIOLOGIA SUNETELOR

Pentru a avea o imagine clară a fiziologiei sunetelor, adică a mişcărilor pe care le execută organele vorbirii în cursul emiterii sunetelor, se arată modul cum variază canalul vorbitor la formarea fiecărui fonem.

A. VOCALELE

În limba română sunt şapte vocale: *a, e, i, o, u, a, î.* Ele se clasifică după locul de articulare după gradul de deschidere a maxilarelor şi după participarea buzelor.

L. *După locul de articulare* ele pot fi: anterioare (sau palatale), mediale, posterioare (sau velare). După deschiderea maxilarului: închise, mijlocii, deschise, iar după participarea buzelor: rotunjite (sau labializate) şi nerotunjite (sau nelabializate).

La vocalele anterioare iau palatale (fig. 28) rezonatorul se formează între partea anterioară a limbii şi partea anterioară a palatului; dosul limbii ridicându-se spre partea mijlocie a palatului, lasă un spaţiu liber, mai mare, în partea anterioară a cavităţii bucale, spaţiu unde se formează rezonatorul vocalelor anterioare *e, i.*

La vocalele mediale (fig. 29) dosul limbii se retrage puţin spre partea posterioară a palatului, prelungind astfel rezonatorul în care va intra şi

partea medială a dosului limbii şi a palatului. Astfel se vor forma vocalele mediale *i, a, a.*

La vocalele posterioare (fig. 30) sau *velare,* dosul limbii se retrage şi mai mult spre partea posterioară a palatului, prelun

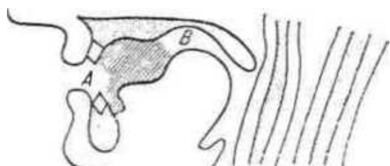


Fig. 28
Vocalele anterioare.
A-B rezonatorul vocalelor *e, i*

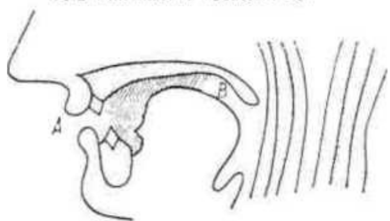


Fig. 29
Vocalele mediale.

A-B rezonatorul vocalelor *i, a, a*

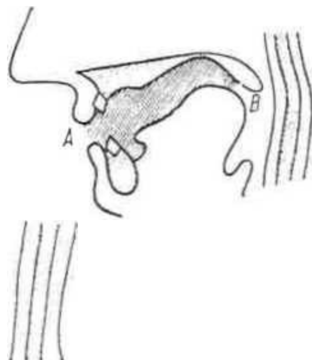


Fig. 30
Vocalele posterioare.
A-B rezonatorul vocalelor *o, u*

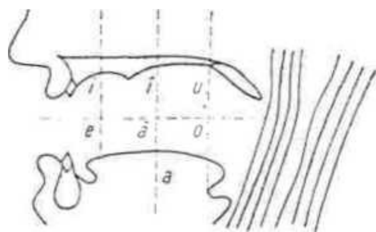


Fig. 31

Schemă cu indicarea locului de articulare a vocalelor în cavitatea bucală

61

gând cu mult rezonatorul care cuprinde astfel şi partea posterioară a dosului limbii şi a palatului.

La vocalele posterioare *o, u,* care se formează astfel, rezonatorul se mai lungeşte încă şi în partea din faţă a canalului vorbitor, prin rotunjirea şi înaintarea buzelor. De aceea timbrul acestor vocale e tubat, ca şi cum ar fi produse de un instrument de suflat.

După gradul de deschidere a maxilarelor. Deschiderea cea mai mică o au vocalele / –! – *u,* care, de aceea, se numesc *vocale închise* şi se rostesc deci cu buzele foarte apropiate. La un grad mijlociu de deschidere a maxilarelor şi depărtare a buzelor, se formează vocalele *e – a –* o, care de aceea se numesc *vocale mijlocii.* Gradul cel mai mare de deschidere a maxilarelor şi a buzelor îl are vocala *a,* care este *cea mai deschisă vocală* din cele şapte vocale ale limbii române.

După participarea buzelor. Vocalele rotunjite (sau labializate) sunt *o* şi *u,* iar cele *nerotunjite* (nelabializate) sunt *a, e, i, a, î.*

Pentru o mai bună înţelegere a formării

vocalelor în limba română se dă *„Tabloul vocalelor limbii române,* „din *Gramatica limbii române,* editată de Academia Republicii Socialiste România, precum şi o schemă în care se arată locul de articulare a vocalelor, în cavitatea bucală (fig. 31).

Participarea buzelor		Vocale nerotunjite		Vocale rotunjite
Gradul de deschidere	Locul de articulare a limbii	Anterioare	Mediale	Posterioare
Închise		**i**	Î	u
Mijlocii		e	a	o
Deschise			a	

B. CONSOANELE

Dacă vocalele sunt sunete muzicale de diferite timbre, consoanele sunt zgomotelie de explozie, atunci când sunt formate printr-o închidere a canalului vorbitor urmată de o deschidere bruscă, fie de fricţiune, atunci când iau naştere prin strâmtarea acestui canal. Unele consoane însă, puţine la număr, nu comportă zgomote, deşi canalul vorbitor e închis sau strâmtat atunci când sunt articulate. Aceste consoane sunt apropiate de caracteristicile vocalelor, sunetul lor curge liber, poate fi prelungit ca şi al vocalelor şi de aceea ele au căpătat denumirea de *consoane sonante.*

Deci, consoanele sunt de două feluri:

— *Consoane sonante,* care nu comportă

zgomote şi a căror emisie se poate prelungi ca şi a vocalelor, şi

62

— *Consoane nesonante,* care se formează prin închiderea sau strâmtarea canalului vorbitor şi sunt caracterizate prin zgomote de explozie sau fricţiune.

1. CONSOANE SONANTE

Consoanele sonante, la rândul lor, sunt de trei feluri:

— Consoane nazale m şi *n*

— Consoană laterală /

— Vibranta *r*

Din alfabetul limbii române numai m şi? (fig. 32 şi 33) sunt sunete nazale; toate celelalte 25 sunt orale (lipsite de timbru nazal). Sunetele nazale capătă acest timbru datorită faptului că vălul palatului, care, pentru formarea tuturor celorlalte sunete orale, închide drumul spre cavităţile nazale, ridicându-se şi lipindu-se de peretele posterior al faringelui, se coboară, la rostirea acestor sunete, lăsând cale liberă coloanei sonore să treacă prin cavităţile nazale şi căpătând astfel timbrul lor special nazal.

Consoanele sonante sunt întotdeauna sonore, adică la formarea lor intră în acţiune şi coardele vocale. Ele nu au pereche surdă ca celelalte consoane din clasa consoanelor nesonante.

2. CONSOANE NESONANTE

Aceste consoane, după cum s-a mai arătat, sunt produse prin zgomote provenite ori din închiderea totală, într-un anumit punct al

canalului vorbitor, ori dintr-o strâmtare a acestuia.

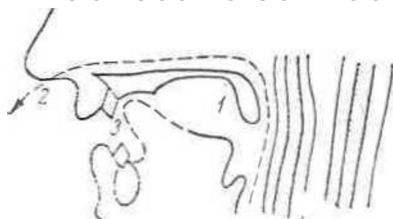
Ele se împart:

După modul de formare în:

— Consoane ocluzive;

— Consoane constrictive;

— Consoane semiocluzive sau africate.



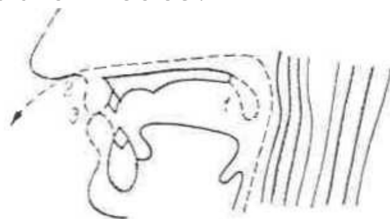


Fig. 32

Modul de formare a consoanei *N*

1. Vălul palatului liber; 2. Curent de aer; 3. Buzele lipite

Fig. 33

Modul de formare a consoanei *M*

1. Vălul palatului liber; 2. Curent de aer; 3. Apexul la incisivii superiori

63

shape Type32 line Width12065 **– consoanele ocluzive sunt:**

— Consoanele constrictive sunt:

— Consoanele semiocluzive sunt:

(P b) (t d)

Ck g) 1 (k g)

(f v) (s z) (ş j) (h)

(t)

(ăg) 2

După locul unde se fac aceste ocluzii sau constricţii m (fig. 34 – 35):

— Bilabiale (b p)
— Labiodentale (f v)
— Dentale (alveolare) (t d) (s z)
— Prepalatale (e g) (ş j)
— Palatale (k g)
— Velare (k g) 3
— Laringale (h)

După participarea sau neparticiparea coardelor vocale în formarea consoanelor nesonante în *surde* şi *sonore.* La consoanele sonore, fie ele constrictive sau ocluzive, coardele vocale intră în acţiune în momentul rostirii lor, pe când la cele surde coardele nu sunt active.

Consoanele nesonante se prezintă, de obicei, în perechi adică surde şi sonore, se formează în acelaşi loc şi în acelaşi mod, numindu-se din această pricină, consoane omorganice.

Perechile sunt următoarele – prima fiind surdă iar a doua sonoră:

Surde, p, f t, s, e, ş, k, k, Sonore, b, v, d. Z, g, j, g, g

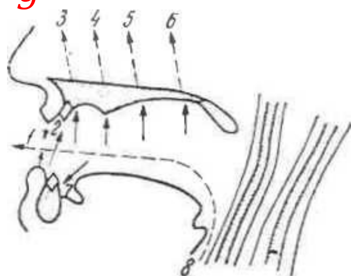


Fig. 34

Locul de formare a consoanelor

1. Bilabialele *p, b;* 2. Labiodemalde */, v;* demalele alveolare superioare *d, n* prepalatalele. *G, ş, j;* 5. Palaiafelcă.

6. Velarcic *k, g*7. Dentalele alveolare inferioare j, *z;* 8. Laringiala *h*

3.4.5°

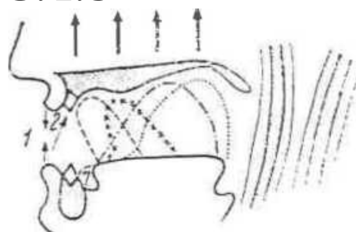


Fig. 35 Mişcările limbii în formarea consoanelor

1. Bilabialele *pth:* 2. Labiodentalele *fy vi* 3. Dentalele nivelare superioare *i, dl* 4. Prepalatalele e\ *g, ţ, J; 5.* Palatalele *kr, şi* 6. Veâarele *k, g;* 7. Dentalele alveolare inferioare *'s, 2; 8.* Laringiala *h*

1 În **fonetică** *k g** **corespund sunetelor ce se scriu** *chi-ghî.*

2 în fonetică *c-g* **corespund sunetelor** *Is* **şi** *dj,* **care. Combinându-se cu vocalele*: re* şi** *i,* **se scriu** *ce, ci* **şi** *ce şi*

3 în fonetică litera *e* din alfabet se notează cu *k*.

64

Există şi consoane care nu au pereche omorganică, cum sunt consoanele surde *ţ* şi *h.*

Pentru o mai bună înţelegere a formării consoanelor în limba română, se dă mai jos *„Tabelul consoanelor limbii române"*, după Gramatica limbii române, editată de Academia Republicii Socialiste România.

Tabelul consoanelor limbii române

M	L	Bi	L	D	Pr	P	V	

odul de articulare	ocul de articulare	labiale	abio dentale	entale (alveolare)	epalatale	alatale	elare	arin ale
		S urde S onore	S urde S onore	S urde S onore	S urde S onore	S urde S onore	S urde S onore	urd
Nesonante Ocluzive		P b		t el		k g	k g	
] Semiocluzive				ţ	t			
1 Constrictive			f V	s z	Ş J			
Sonante Nazale		m		n				
Laterale				i				
Vibrante				r				

ROSTIREA CORECTĂ

Pentru un control sigur al modului cum se articulează fiecare sunet şi a modului de formare a fiecărui fonem, se descriu pe rând, cum se rostesc corect, din punct de vedere fonetic, vocalele şi consoanele în limba română, precum şi defectele de rostire ale fiecăruia din ele.

A. VOCALE

a *Maxilarele:* foarte deschise (între incisivii superiori şi cei inferiori un spaţiu de două degete aşezate unul peste altul).

Limba: aşezată de-a lungul platoului maxilarului inferior, liberă relaxată, vârful ei atingând alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: deschise liber, buza de sus uşor ridicată.

65



A”.

Defecte de rostire a vocalei „a”.

Uneori se rosteşte prea „adânc” în gât, alteori prin ridicarea fundului limbii capătă o nuanţă de *o,* alteori un timbru nazal ca şi cum ar urma după *a* un *n.*

Această vocală trebuie spusă liber, numai prin deschiderea neîncordată a maxilarului.

e *Maxilarele:* cu o deschidere mijlocie (atât cât poate intra între incisivi, degetul mare).

Limba: dosul ei ridicat puţin spre mijlocul palatului tare, iar vârful coborât la alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: uşor întinse ca pentru un surâs.

Defecte de rostire a vocalei „e”.

Uneori, întinzându-se buzele prea tare în surâs, *e-ul* capătă o nuanţă prea deschisă de „behăit 1 alteori, în loc ca rezonatorul lui *e* să fie foarte anterior, este deplasat spre poziţia lui *a* sau a lui *a* şi împrumută o rezonanţă străină limbii noastre. E un defect care în ultimul timp a ajuns frecvent, mai ales în rândurile tineretului.

i *Maxilarele:* mai puţin deschise decât pentru

vocala *e* (atât cât să intre între incisivi degetul cel mic).

Limba: aceeaşi poziţie ca pentru vocala *e.*

Buzele: se întind spre urechi mai mult ca *pentru a,* şi se apropie una de alta, ca într-un surâs puternic.

Defecte de rostire a vocalei „z”.

În general, această vocală nu se rosteşte defectuos, totuşi, câteodată e deplasată puţin către fundul gurii, aproape de poziţia lui îşi sună din gât, dând emisiei un aspect sonor înfundat.

Nu trebuie să se uite, că deşi maxilarele sunt foarte puţin deschise, i-ul este o vocală anterioară care pronunţată corect, mai ales atunci când este dublată (copii, limbii etc.) înfrumuseţează rostirea.

o *Maxilarele:* deschise ca *pentru a* (atât cât să intre între incisivi degetul mare).

Limba: partea posterioară a dosului limbii se ridică spre vălul palatului, iar vârful limbii se retrage puţin de lângă incisivii inferiori.

Buzele: uşor înaintate, se strâng rotunjite ca un inel.

Defecte de rostire a vocalei „o”.

Se observă două moduri de pronunţare greşită a acestei vocale: 1) buzele fiind prea mult înaintate, „ţuguiate” timbrul lui *o* e prea tubat şi înfundat şi-i deformează rezonanţa; 2) pornindu-se la rostirea lui o cu o deschizătură mică de maxilare, ca pentru *u,* adesea sunetul capătă întâi timbrul lui *cu* şi numai apoi trece *la o*

Exemplu: „duoică” în loc de doică, „frumuos” în loc de frumos „miliuoane” în loc de milioane etc.

Şi acest defect, ca şi celelalte, vulgarizează emisia şi rostirea.

u *Maxilarele:* mai închise decât pentru *o* (atât cât să intre între incisiv degetul mic).

Limba: ca pentru formarea lui *o*

Buzele: mai înaintate decât pentru vocala *o,* ceea ce dă lui cu un aspect sonor mai tubat.

Defecte în rostirea vocalei „u”.

În pronunţarea acestei vocale, fiind vorba de o vocală posterioară, există câteodată tendinţa greşită de a fi rostită din gât şi din cauza prelungirii rezonatorului prin înaintarea puternică a buzelor, sună închis, tubat. A *Maxilarele:* deschise ca *pentru a.*

Limba: relaxată pe platoul maxilarului inferior. Vârful limbii la incisiv (ca pentru vocala *a).*

Buzele: cu colţurile foarte uşor ridicate spre un surâs. Î *Maxilarele:* foarte puţin deschise ca pentru vocala

Limba: aşezată ca pentru vocala *a.*

Buzele: întinse spre urechi, nu chiar atât cât pentru vocala *i.*

*Defecte în rostirea vocalelor „a” şi „*f”.

Aceste vocale dacă sunt rostite corect, adică dacă nu se uită că ele sunt vocale mediale, deci rezonatorul lor e pe mijlocul limbii, ca şi al vocalei *a,* de care diferă doar prin închiderea mai mare a maxilarelor, aspectul lor sonor, oarecum neplăcut, poate fi remediat. În caz contrar ele tind să fie articulate din gât şi emisia cuvintelor care le

conţin devine inestetică şi vulgară.

Deşi alfabetul român nu conţine vocalele *îi* şi *o,* ca în foarte multe limbi străine, e necesar să se dea şi descrierea articulării acestor vocale, pentru că, foarte deseori, pe scenă, în pronunţarea numelor proprii sau a unor cuvinte străine, rostirea acestor vocale e defectuoasă, II *Maxilarele:* deschise foarte puţin, ca la vocala *u.*

Limba: în loc să aibă dosul ridicat spre vălul palatului ca la *u,* are exact poziţia lui adică dosul ei e ridicat puţin spre mijlocul palatului tare, iar vârful se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: au poziţia rotunjită a lui *u.* O *Maxilarele:* cu o deschidere mijlocie ca pentru vocala *o*

Limba: în loc să aibă dosul ridicat spre vălul palatului, are poziţia lui *e,* deci (ca şi la *în* dosul ei se ridică spre mijlocul palatului tare şi vârful se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori.

Buzele: au poziţia rotunjită a lui *o*

67

Defecte în rostirea vocalelor „w" şi „0".

În rostirea defectuoasă a lui *îi* se articulează întâi vocala *i* şi pe urmă *u,* ceea ce face să se audă în loc de *îi.* La fel pentru vocala *o,* se articulează greşit întâi *e* şi pe urmă *o,* şi astfel se aude *e o,* în loc de *6.* La capitolul corectării defectelor de dicţie se dau exerciţiile prin care poate fi corectat acest defect de pronunţare.

Ca şi pentru vocale, în vederea unui autocontrol eficace asupra felului de rostire a fiecărei consoane, trebuie neapăra t să se

cunoască locul şi modul de formare a acestora.

La articularea unei consoane contribuie mai multe organe. Există, în general, trei articulaţii de bază, fără de care sunetul respectiv nu se produce:

— Închiderea totală sau parţială a buzelor;

— Lipirea vălului palatului de peretele posterior al faringelui sau dezlipirea lui de acest perete, ceea ce în primul caz face ca sunetul să fie oral (nenazal)
şi în al doilea caz să fie nazal;

— Închiderea uşoară a glotei, pentru ca să vibreze coardele vocale la consoanele sonore. Deschiderea glotei la consoanele surde, la care coardele nu intră în acţiune.

La aceste trei articulaţii de bază se adaugă şi gradul de închidere sau deschidere a maxilarelor – spaţiul dintre maxilare.

1. CONSOANE SONANTE

La toate consoanele care fac parte din această categorie coardele intră în acţiune, glota e puţin închisă, coardele vibrează uşor; ele sunt deci toate sonore şi nu au pereche surdă.

Nazale

(în) Maxilarele: uşor întredeschise.

Limba: aşezată relaxat pe platoul maxilarului inferior. Apexul la incisivii inferiori.

Buzele: unite, fac ocluzia canalului vorbitor.

Vălul palatului: coborât şi curentul fonator trece liber prin nas.

Limba: apexul se ridică la alveolele incisivilor superiori unde face ocluzia canalului vorbitor.

B. CONSOANEgi



Maxilarele: mai deschise puţin decât pentru *m.*

68

Buzele: dezlipite, întinse uşor lateral, cu comisura ridicată.

Vălul palatului: coborât şi curentul fonator trece liber prin nas.

Laterale

1 *Maxilarele:* puţin mai deschise ca pentru *n.*

Limba: vârful atinge alveolele incisivilor superiori iar marginile limbii lasă două deschizături laterale unde iese curentul fonator, producând un uşor zgomot de fricţiune.

Buzele: ca pentru *n.*

Vălul palatului: lipit de peretele posterior al faringelui, închizând curentul fonator care astfel iese numai pe gură.

Defecte în rostirea consoanei „l” .

Câteodată consoana *l* se rosteşte muiată, adică dosul limbii se apropie mai mult ca de obicei de palatul tare, dând rezonanţei acestei consoane un timbru străin limbii române.

Vibrantă **r** *Maxilarele:* puţin mai deschise decât pentru *n* şi *l.*

Limba: vârful atinge uşor aveolele incisivilor superiori, formând ocluzii alveolare succesive, desfăcute la intervale foarte scurte de presiunea aerului intrabucal.

Astfel vârful limbii vibrează de 2 – 3 ori foarte uşor.

Buzele: dezlipite, întinse uşor lateral, cu comisura ridicată.

Vălul palatului: lipit de peretele posterior al faringelui, închizând drumul spre cavitatea nazală.

Defecte în rostirea consoanei „r”.

Relativ destul de des această consoană în loc să se „ruleze”, adică vibrarea să se facă între vârful limbii şi alveolele incisivilor superiori, ocluziile şi deschiderile succesive ale acestei consoane (vibrarea) se fac între vălul palatului şi partea posterioară a limbii; atunci se formează un /-graseiat, aşa-numitul nelar, ca r-ul francez. De obicei, acest fel de a rosti consoana în fundul gâtului deplasează spre partea posterioară a canalului vorbitor toate celelalte foneme.

Câteodată, din comoditate, fiindcă această consoană cere consum mai mare de energie ca altele, ea este eliminată cu totul; de exemplu, în loc de „dragă”, se rosteşte „dagă”, în loc de „frumoasă”, „frumoasă” etc.

Alteori, e înlocuită cu labiodentala v şi atunci cuvântul „dragă” se rosteşte „dragă”, cuvântul „consideraţie” se aude „considevaţie”.

În capitolul „corectarea defectelor de rostire”, se indică diferite exerciţii pentru îndreptarea acestor defecte, greu de înlăturat, dar remediabile.

2. CONSOANE NESONANTE

La toate consoanele care fac parte din această categorie, vălul palatului este lipit de peretele posterior al faringelui, închizând astfel drumul

spre cavităţile nazale, deci ele vor fi toate orale, fără timbru nazal.

De asemenea, toate *consoanele surde* cer o constricţie sau o ocluzie mai puternică decât cele sonore, fiind urmate şi de o expiraţie scurtă.

Se analizează, pe rând, toate consoanele nesonante, clasându-le după modul de formare şi locul de articulare, şi anume:

ocluzive: bilabiale, dentale, palatale şi velare; constrictive: labiodentale, dentale siflante, prepalatale; semiocluzive sau africate: dentale, prepalatale.

Consoanele ocluzive
— Bilabiale p *Maxilarele:* uşor întredeschise.

SLimba: aşezată relaxat pe platoul maxilarului inferior.

Apexul la incisivii inferiori.

Buzele: strâns unite, fac ocluzia canalului vorbitor. Când se deschid brusc, sub presiunea aerului expirat buzele formează o linie orizontală şi se produce odată cu zgomotul mic de explozie şi sunetul consoanei *p.*

Coardele vocale nu vibrează, glota rămânând deschisă.

Consoana *p* este deci o *ocluzivă, bilabială, surdă.*

Maxilarele: uşor deschise ca şi pentru *p.*

Limba: în aceeaşi poziţie ca la consoana *p.*

Buzele: strâns unite fac, ca şi la consoana *p,* ocluzia canalului vorbitor.
La deschidere, odată cu zgomotul de explozie se aude sunetul consoanei *b.*

Coardele vocale vibrează, glota fiind închisă şi

sunetul consoanei *b* este însoţit de voce (vibrarea coardelor fiind uşor de controlat prin palparea laringelui în timpul emisiei sunetului). Consoana *b* este o *oclusivă, bilabială, sonoră.*

Defecte în rostirea consoanelor „/?” şi „b”.

Foarte curent, printr-o rostire neglijentă, aceste consoane care, după cum s-a arătat, se formează cam în acelaşi mod şi în acelaşi loc, diferenţiindu-le doar participarea sau neparticiparea coardelor vocale şi intensitatea ocluziei, se confundă, schimbând câteodată chiar sensul cuvintelor (bat – pat; baie – paie; bere – pere etc.) sau, în cel mai bun caz, dând o lipsă de acurateţă vorbirii. Se impune o deosebită grijă în rostirea energică şi clară a acestor



două bilabiale uşor de confundat atât în vorbirea scenică cât şi în cea de toate zilele, insistând, în special, asupra ocluziei puternice a consoanei surde *p,* urmată de o scurtă expiraţie.

— Dentale (alveolare)

ti Maxilarele: apropiate.

Limba: Vârful limbii se sprijină puternic la baza incisivilor superiori, pe alveole, formând astfel ocluzia canalului vorbitor, care, deschizându-se brusc, va da naştere consoanei /.

Buzele: uşor deschise descoperind dinţii.

Coardele vocale nu vibrează, glota rămânând deschisă. *T – este o consoană oclusivă, dentală superioară, surdă, nenazală.*

d) Maxilarele: apropiate (ca pentru consoana *t).*

Limba: cu apexul sprijinit de alveolele incisivilor superiori.

Buzele: uşor deschise descoperind dinţii.

Coardele vocale vibrează, glota fiind închisă.

d – este o consoană oclusivă, dentală superioară, sonoră, nenazală.

Defecte în rostirea consoanelor „t” şi *„d”.*

Defectul cel mai des întâlnit în pronunţarea acestor două consoane este moliciunea şi neglijenţa în articulare, mai ales când se află plasate în finalul cuvintelor *{fixat, aurit, îndrăgostit, aud, văd, sud* etc).

Cum în limba română ele sunt plasate adesea tocmai în finalul cuvintelor, rostirea lor neglijentă influenţează întreaga vorbire, dându-i un aspect sonor neclar; rostirea clară şi energică a acestor consoane este, deci, extrem de importantă pentru a forma o vorbire scenică precisă şi frumoasă.

Limba: Tot dosul limbii atinge aproape complet palatul tare (în afară de apex, care se sprijină pe alveolele incisivilor inferiori, lăsând astfel un spaţiu între el şi incisivii superiori). Deci, ocluzia canalului vorbitor se face puternic între aproape tot dosul limbii şi palatul tare, afară de porţiunea din spatele incisivilor superiori. Odată cu ieşirea aerului expirat la deschiderea bruscă a acestei ocluzii se formează şi consoana *kr.*

Buzele: se întind spre urechi ca pentru un surâs.

Coardele vocale nu vibrează, glota rămânând deschisă.

s k, este o consoană oclusivă, palatală, surdă nenazală.

g **xghi)** *Maxilarele:* uşor deschise ca şi pentru *k.*

Limba: în aceeaşi poziţie ca şi pentru *k* cu ocluzia mai slabă.

1 În fonetică sunetele ***chi*** şi ***ghi*** se notează k şi g; iar consoana ***o s-o*** notează cu litera k.



— Palatale chi) 1 *Maxilarele:* uşor deschise (ca pentru vocala i s-au *e).*

71

Buzele: în aceeaşi poziţie ca şi pentru *k!*

Coardele vocale vibrează, glota fiind închisă.

Este o consoană oclusivă, palatală, sonoră, nenazală.

Defecte în rostirea consoanelor şi *„g”.*

În general, aceste două consoane nu sunt rostite defectuos, dar există ca şi la *de*i *t,* o tendinţă de a le articula neglijent, ceea ce dă uneori o nesiguranţă în rostire şi câteodată produce confuzii, sau schimbări totale de sensuri: (unchi – unghi; ghem – chem etc.). Ele trebuie rostite scurt, dar precis, (în special consoana surdă k) şi astfel cuvântul capătă claritate şi precizie.

— Velare

<K) *Maxilarele:* uşor deschise.

Limba: cu apexul îndreptat în jos, la rădăcina incisivilor inferiori, iar partea posterioară a dosului limbii se lipeşte puternic de palatul moale, formând în acest loc ocluzia canalului vorbitor.

Sunetul este obţine prin expirarea aerului care dezlipeşte dosul limbii de vălul palatului, producând un mic zgomot de explozie.

Buzele: uşor întredeschise şi dinţii puţin descoperiţi.

Coardele vocale: nu intră în acţiune, glota rămânând deschisă.

Este o consoană oclusivă, velară, surdă nenazală.

g *Maxilarele:* uşor deschise.

Limba: ca la consoana *e.* Sunetul *g* se produce prin acelaşi procedeu de dezlipire (de către curentul de aer expirator) a dosului limbii de vălul palatului şi tot cu un mic zgomot de explozie.

Buzele: uşor întredeschise, cu dinţii puţin descoperiţi.

Coardele vocale: intră în acţiune, glota fiind deci uşor închisă.

Este o consoană oclusivă, velară, sonoră, nenazală.

Defecte în rostirea consoanelor „e” şi „g”.

În general, aceste două consoane nu sunt rostite defectuos, dar sunt, foarte des, articulate slab şi neglijent. Rostirea lor scurtă şi precisă dă o deosebită claritate vorbirii scenice, mai ales când ele se află plasate în finalul cuvântului.

Consoanele constrictive *nba:* aşezată relaxat pe platoul maxilarului inferior. Aplexul la incisivii inferiori.

Buza inferioară: atinge cu marginea ei interioară incisivii superiori. Aerul expirat puternic, trecând printre incisivii superiori dă naştere consoanei /.



— Labiodentale

Maxilarele: uşor deschise.

Buza inferioară mai încordată decât pentru v.

Coardele vocale: nu vibrează, glota rămânând deschisă ca pentru o expiraţie.

Consoana f este o constrictivă, labiodentală, surdă, nenazală.

(fyj Maxilarele: uşor deschise (ca pentru /).

Limba: are aceeaşi poziţie ca şi pentru *f.*

Buza inferioară: atinge incisivii superiori, dar mai puţin încordată ca pentru consoana *f.* Aerul expirat trecând printre incisivii superiori, dă naştere consoanei v.

Coardele vocale intră în acţiune, iar glota e închisă.

Este o consoană constrictivă, labiodentală, sonoră, nenazalizată.

Defecte în rostirea consoanelor „/” şi „v”.

Pentru că la formarea acestor două consoane buza inferioară trebuie să facă o mişcare de ridicare şi de lipire de incisivii superiori, destul de greu de executat în rapiditatea şi multitudinea mişcărilor fonatorii în cursul vorbirii, această mişcare, câteodată, nu este complet executată şi atunci consoanele respective sunt redate neclar, aproape excluse din cuvânt. Acest fapt prezintă un aspect de neglijenţă în rostire, şi câteodată chiar creează confuzii grave de sens. De aceea, e

necesar a avea o deosebită grijă de rostirea clară a acestor consoane şi mai ales de neînlocuirea uneia cu cealaltă. Exemplu: vinul – finul; voci – foci; să fie – să vie etc.

— Dentale (alveolare) siflante *f's*. *Maxilarele:* apropiate (totuşi păstrând un mic spaţiu între ele).

— *Limba:* cu apexul – cât mai ascuţit – sprijinindu-se la baza incisivilor inferiori, pe alveole, exact pe linia de mijloc a dinţilor inferiori. Marginile limbii ating molarii superiori, iar dosul limbii este puţin curbat, formând un canal longitudinal, prin care aerul expirat este îndreptat spre incisivii inferiori, făcând astfel constricţia canalului vorbitor. Aerul, trecând printre incisivi, dă naştere unui zgomot caracteristic datorită căruia această consoană se numeşte siflantă.

Buzele: întredeschise, cu colţurile uşor întinse, descoperind dinţii (ca într-un surâs).

Coardele vocale nu intră în acţiune, glota rămânând deschisă.

Este o consoană constrictivă, dentală inferioară, surdă şi nenazalizată.

Defecte în rostirea consoanei „s”.

Consoana *'s* este un fonem foarte dificil de rostit corect. Cea mai mică deviere în articularea lui îi schimbă timbrul, de aceea el cere o mare precizie şi atenţie în rostire.

Dacă maxilarele sunt puţin mai deschise, sau complet închise, s-ul nu sună corect; dacă, fie buza superioară, fie cea inferioară, acoperă

incisivii, de asemenea timbrul acestei consoane este denaturat: dacă vârful limbii nu se sprijină exact pe alveolele incisivilor inferiori, ci la mijlocul lor sau pe porţiunea lor superioară, s-ul nu sună corect, şi în fine, dacă contactul dintre apex şi incisivi nu se face exact pe linia medială a limbii, şi a dinţilor, ci mai la stânga sau mai la dreapta, timbrul acestei consoane este schimbat, incorect. La toate acestea se adaugă şi necesitatea unui curent fonator puternic şi scurt, j-ul trebuie articulat cu o coloană de aer susţinută bine de centura abdominală. Cea mai mică scădere a curentului de aer fonator, ne din oboseală, fie din comoditate sau neatenţie, denaturează adevăratul timbru al acestei consoane.

z /*Maxilarele:* apropiate, totuşi păstrând un mic spaţiu între ele.

Limba: are aceeaşi poziţie ca pentru *'s,* doar că în rostirea lui *z* apexul apasă mai puternic incisivii inferiori.

Bazele: la fel ca pentru *'s.*

Coardele vocale: intră în acţiune şi glota e închisă.

Este o consoană constrictivă, dentală inferioară, sonoră şi nenazalizată.

z nu e atât de dificil de rostit ca *'s,* iar defectele în rostirea lui sunt mai puţin frecvente.

— Prepalatale (şuierătoare. Sau sibilante)

Maxilarele: apropiate.

Limba: cu apexul ridicat, se apropie de palat îndărătul alveolelor incisivilor superiori, fă. Când constricţia canalului vorbitor. Dosul ei se lasă în jos formând o adâncitură, ca: o albie. Între această

albie şi partea posterioară a palatului se formează astfel un rezonator care dă consoanei şi un timbru special de fricţiune, de şuierat. De aici denumirea de consoană sibilantă sau şuierătoare.

Bazele: întredeschise, cu colţurile întinse descoperind dinţii (ca în surâs). *Coardele vocale* nu intră în acţiune şi glota e deschisă.

ş este o consoană constrictivă, prepalatală, şuierătoare sau sibilantă, surdă M nenazală.

j *Maxilarele:* apropiate ca pentru *ş.*

Limba: are aceeaşi poziţie ca *la o* numai că e mai activă în formarea constricţiei, se apasă puţin mai tare pe palat.

Buzele: ca *la’s.*

Coardele vocale: active, glota închisă.

j este o consoană constrictivă, prepalatală, şuierătoare sau sibilantă, sonoră şi nenazală.

*Defecte de rostire a consoanelor „ş” şi „*j*”*.

Şi la rostirea acestor consoane se întâmplă deseori cazuri de articulare greşită. Câteodată vârful limbii se apropie de palatul tare făcând constricţia canalului vorbitor, nu chiar în spatele alveolelor incisivilor superiori, ci, puţin înspre partea posterioară a palatului şi lăsând aerul să scape lateral în timpul emisiei. Altă dată vârful limbii se întoarce, în timp ce face constricţia, spre interiorul cavităţii bucale, dând consoanei şi rezonanţa sonoră a unui şi străin.

ivii inferiori, iar rădăcina ei se ridica spre

palatul moale, formând constricţia canalului vorbitor.

Buzele: uşor întredeschise.

Coardele vocale: nu intră în acţiune, glota rămâne deschisă. Consoana *h* nu are pereche sonoră.

h este o consoană constrictivă, laringală (sifantă glotală, surdă, nenazală)

Defecte la rostirea consoanei „h”.

Deseori întâlnim o rostire defectuoasă a acestei consoane şi anume articularea ei prea în fundul gâtului, însoţită de o împingere puternică de aer, ceea ce dă un aspect greoi cuvintelor care conţin consoana *h.* E bine ca ea să fie rostită uşor şi cât se poate îndreptată spre partea anterioară a cavităţii bucale.

Consoanele semioclusive sau africate

Termenul de semioclusive priveşte modul de formare a acestor consoane, iar cel de africate – aspectul lor sonor.

Aceste consoane formează o grupă de consoane intermediare între oclusive şi constrictive. Ele prezintă la începutul articulării lor o ocluzie care. Deschizându-se apoi treptat (nu brusc) ajung la forma unei constricţii. Ca şi diftongii, ele rezultă din emisiunea a doua consoane legate între ele. Prima dintre aceste două consoane e oclusivă, iar a doua e constrictivă. Cele două moduri de articulare sunt strâns legate între ele, trecerea de la ocluzie ia constricţie făcându-se într-un interval foarte scurt, având durata de timp a unei singure consoane. Semiociusivele constituie o unitate articulatorie,

un singur fonem.

— Dentale ţ. Consoana *ţ* este formată din consoana oclusivă *t* şi din constrictivă *'s. Y Maxilarele*: la început apropiate ca pentru articularea lui *t* sau a lui *'s,* în momentul rostirii sunetului se desfac brusc.

Limba: la început, când articulează oclusivă *t,* închide canalul vorbitor, prin sprijinirea apexului la baza incisivilor superiori; apexul coboară apoi

— Laringale

((li ***Maxilarele:*** foarte uşor deschise.

Limba: îşi îndepărtează puţin vârful de inci

75

la baza incisivilor inferiori pentru a articula consoana componentă constrictivă j. Deci limba face în timpul articulării lui *ţ* o scurtă şi precisă coborâre de la baza incisivilor superiori la baza incisivilor inferiori.

Buzele: uşor deschise, descoperind dinţii.

Coardele vocale: nu intră în acţiune fiindcă şi / *şi s* sunt surde. Glota rămâne deschisă.

este o semioclusivă, dentală, surdă, nenazală.

Defecte în rostirea consoanei

Această consoană, ca şi consoana *'s,* se rosteşte câteodată peltic, limba nefiind bine plasată în al doilea timp al acestei semioclusive, atunci când se articulează consoana *'s.* Pentru buna rostire a lui / trebuie multă atenţie, fiindcă articularea sa greşită dă vorbirii un aspect sonor ridicul, schimbând uneori şi sensul cuvântului. De exemplu în loc de *[în* se aude *„sâr",* în loc de *(înjar* – „sânsar" etc.

— Prepalatale e Consoana *e* este formată din consoana oclusivă *t* şi constrictivă *ş.*

Maxilarele: apropiate ca pentru articularea lui *t* şi a lui şi în momentul rostirii sunetului se desfac brusc.

Limba: la început, când articulează ocluziva *t,* închide canalul vorbitor prin sprijinirea apexului la baza incisivilor superiori, apoi apexul se retrage puţin şi formează, în partea din faţă a palatului, constricţia pentru articularea celeilalte componente a africatei, consoana *ş.* Mişcarea de la articularea oclusivei la cea a constrictivei se face foarte repede şi precis.

Buzele: deschise cu comisurile ridicate ca pentru surâs, lăsând să se vadă dinţii.

Coardele vocale: nu intră în acţiune, glota rămâne deschisă.

e – este o consoană semioclusivă, prepalatală, surdă, nenazală, g Consoana *g* este formată din oclusivă ci şi constrictivă /.

Maxilarele: ca şi *pentru a*

Limba: are aceleaşi mişcări articulatorii ca şi pentru consoana *e,* puţin mai marcate.

Buzele: au aceeaşi poziţie ca pentru consoana *e.*

Coardele vocale: intră în acţiune, glota fiind închisă.

g este o consoană semioclusivă, prepalatală, sonoră, nenazală.

DEFECTE DE ROSTIRE

În acest capitol se dau noţiuni generale despre toate defectele de rostire, determinând cauzele lor, iar în capitolul următor se dau exerciţii pentru

remedierea fiecărui defect în parte.

76

Defectele de rostire pot fi determinate de cauze *mecanice* sau de cauze *psihice.* Defectele mecanice, la rândul lor pot fi *organice,* adică să aibă la bază o defecţiune congenitală a aparatului fono-respirator, sau pot fi de ordin *funcţional,* deci pot să apară dintr-o greşită întrebuinţare a acestui aparat. Cauzele psihice, cum ar fi: timiditatea, neîncrederea, emoţia, oboseala, decalajul între gândire şi vorbire etc. Duc tot la o greşită întrebuinţare a aparatului fono-respirator, însă sunt mai greu de determinat şi corectarea e mai anevoioasă.

DEFECTE ORGANICE

Greşelile în rostire pot proveni, aşa cum s-a arătat mai sus, dintr-o defecţiune organică a unuia din componentele aparatului fono-respirator. Se indică, pe scurt, care pot fi aceste defecte:

Coardele vocale

— Coardele vocale prost dezvoltate;

— Noduli pe coarde;

— Pareza coardelor vocale etc.

Aceste defecte dau o voce stinsă, voalată, fără strălucire, fără căldură sau o voce insuficientă din punct de vedere al intensităţii.

Limba

— Limba prea scurtă;

— Limba prea lungă;

— Limba cu apexul (vârful) prost dezvoltat: lat sau gros (limbă de papagal).

Aceste defecte determină greşita articulare a

tuturor consoanelor în care apexul joacă un rol hotărâtor (*S Z Ţ Ş J*).

— Limba cu frenul (aţa limbii) scurt.

Acest defect împiedică buna articulare a consoanelor care se formează prin ridicarea apexului spre palatul tare *{D TR).* În special consoana *R* care cere o mare sensibilitate şi elasticitate a apexului ce trebuie să vibreze sub curentul de aer expirator.

Maxilarele

— Maxilarul inferior mai mare decât cel superior (prognatism), lăsând un spaţiu între ele;

— Maxilarul superior înaintează mult peste cel inferior (retrognatism), lăsând şi în acest caz un spaţiu prea mare între ele.

În amândouă cazurile aerul expirat nu poate fi stăpânit şi trecând prin spaţiul dintre maxilare dă un veşnic şuierat supărător, care însoţeşte articularea consoanelor în special a siflantelor *(S Z Ţ).*

De asemenea (în cazul maxilarului inferior mai înaintat) limba este mai lungă, toate mişcările fonatorii sunt mai anevoioase şi deci toate fonemele sunt deplasate de la locul lor de formare şi aspectul sonor al lor este denaturat. La fel (în cazul maxilarului superior mai mare) limba este mai scurtă şi toate mişcările fonatorii sunt făcute cu greutate; iar fonemele sunt mai mult sau mai puţin deformate.

Dinţii

— Spaţiile dentare prea mari (strungăreaţă)

deformează siflantele.

— Dinţii încălecaţi sau ieşiţi în afară împiedică mişcarea corectă a limbii şi alterează justa fonaţiune.

— Lipsa unor dinţi, mai ales din faţă (incisivii) sau a măselelor, schimbă timbrul corect al fonemelor;

— Incisivii prea scurţi faţă de canini creează spaţii între maxilare şi permit să scape aerul, deformând siflantele, dentalele şi chiar prepalatalele (*SZT*), (*DTLRNŞJ*).

Palatul moale

— Vălul palatului prea mic sau uvula (omuşorul) incomplet dezvoltată fac ca lipirea de peretele posterior al faringelui să se facă incomplet, drumul spre cavitatea nazală să fie veşnic deschis şi astfel toate fonemele să capete un timbru nazal.

— Vălul palatului rupt, despicat, dă o imprecizie în articulare şi o nazalizare a fonemelor.

— Vălul palatului leneş, care nu acţionează just în mişcarea lui de ridicare şi coborâre, dă imprecizie în articulare şi nazalizează toate fonemele.

Palatul tare

— Palatul tare prea îngust şi prea boltit (adânc) schimbă, de asemenea, timbrul fonemelor.

— Palatul tare fisurat sau spart, fie dintr-o defecţiune congenitală, fie din cauza unui accident, provoacă imposibilitatea unei articulări corecte.

Buzele

— Prea groase, acoperă mult incisivii superiori sau pe cei inferiori, dând un timbru înfundat fonemelor şi lipsindu-le de strălucire.

— Buzele răsfrânte descoperă prea mult incisivii dând fonemelor un timbru prea deschis (vorbire căscată), lipsită de căldură.

— Buzele greoaie, lipsite de mobilitate, impietează asupra unei bune rostiri.

— Asimetrie labială (buze asimetrice) având comisurile (colţurile gurii) strâmbe, mai sus sau mai jos decât linia medială, fie amândouă, fie numai una. Această asimetrie schimbă forma justă a cutiei de rezonanţă bucală, deformează foarte evident timbrul fonemelor.

Nasul

— Fosele nazale obstruate, fie total, fie parţial, de o deviaţie de sept sau de vegetaţii sau de polipi.

— Faringele nazal (cavum) care face legătura între fosele nazale şi faringe, poate fi şi el obstruat de vegetaţiile adenoide.

Cavitatea nazală fiind o cutie de rezonanţă extrem de importantă în fonaţiune, orice schimbare în forma sa naturală, corectă, are o directă influenţă asupra rostirii şi a timbrului just al fonemelor. De asemenea şi poza de voce poate fi denaturată din cauza unei cutii de rezonanţă nazală defectuoasă.

Toate aceste defecte organice (congenitale sau accidentale) nu poate fi corectate prin exerciţii. Ele se tratează sau se corectează numai prin

intervenţie medicală: tăierea frenului (aţei) limbii: aparate care să îndrepte dantura, fie să împlinească spaţiile între dinţi, fie să dea un unghi just de înclinare dinţilor prea ieşiţi în afară, sau plecaţi spre interiorul cavităţii bucale; aparate care, prin îndepărtarea molarilor să lărgească bolta palatului prea adâncă şi îngustă; sau operaţii prin care, cu ajutorul unor plăci metalice, să fie împlinite fisurile sau lipsurile oaselor palatine etc.

Unele din aceste defecte organice pot fi mai uşor corectate, altele însă necesită timp, cunoştinţe speciale şi îndemânare din partea medicului.

DEFECTELE FUNCŢIONALE

Defectele funcţionale, provenind dintr-o greşită întrebuinţare a aparatului vocal, privesc mai mult organele mobile ale acestui aparat, care, printr-o mişcare greşită, denaturează justa articulare a fonemelor sau justa pozare a vocii.

Buzele

Mişcarea greşită a buzelor:

— Buza superioară foarte puţin mobilă acoperă incisivii superiori, dând, din această cauză, o lipsă de strălucire vocii – incisivii superiori fiind unul din cei mai principali rezonatori ai vocii umane. De asemenea, acoperirea

incisivilor superiori denaturează timbrul atât al vocalelor cât şi al consoanelor.

— Buza inferioară acoperind veşnic, prin inactivitatea sa în timpul fonaţiunii, incisivii

inferiori, dă aceeaşi lipsă de strălucire vocii şi deformează în special siflantele *S, Z* şi *Ţ.*

— Obiceiul inestetic de a ridica, sau a lăsa colţul gurii, dă în fonaţiune o asimetrie labială care schimbă timbrul fonemelor şi denaturează emisia.

— Buzele cu o deschidere laterală prea mare („gura la urechi”) dă o vorbire mult prea deschisă („căscată”), lipsită de căldură.

Limba

— Vibrarea limbii la consoana *R* în loc să se facă la baza incisivilor superiori, între palatul tare şi apex, se face între fundul limbii şi palatul moale, ceea ce în locul rulării lui *R* dă naştere defectului numit „graseiere” *(R* franţuzesc).

— Vârful limbii incorect aşezat la alveolele incisivilor inferiori denaturează articularea consoanelor *SZŢ* şi produce defectul numit „sâsâială”.

— Inactivitatea limbii, rămânerea ei aproape tot timpul fonaţiunii aşezată pe platoul maxilarului inferior, dă naştere defectului numit „pelticeală”.

— Imprecizia sau lenevia mişcărilor limbii în articulare duc la lipsa de claritate în rostire.

— Lipirea excesivă a dosului limbii de palatul tare (palatalizare) în special în timpul rostirii africatelor *e, g,* (ce, ci, ce, şi) duce la o pronunţare „cepeieagă”.

Maxilarele

— Maxilarele prea închise, prea strânse, împiedicând astfel mişcările corecte ale limbii şi în special ale apexului, care joacă un rol foarte mare în articulare, duc la o rostire greoaie, la o lipsă de

volubilitate şi la o emisie înfundată.

— Maxilarele prea deschise schimbă acuztica în fonaţiune, dând pe lângă o rostire prea deschisă, „lătrată”, şi o emisie vulgară, lipsită de căldură şi distincţie.

Faringele

— Obiceiul greşit de a strânge muşchii faringelui în timpul vorbirii, de a face un veşnic efort de constricţie în timpul emisiei vocalei, dă o vorbire „gâtuită”, ingolată (tenorală).

— Efortul fundului gâtului şi al porţiunii posterioare a limbii, însoţite în acelaşi timp de o împingere forţată a coloanei de aer (ca orientalii), dă o emisie vocală „în gât”, „înfundată”.

e) Palatul moale

O mişcare incompletă, o lenevie a vălului palatului duce la o vorbire „pe nas”, „fârnâită”, nazalizată.

*

* * *

Aşa cum s-a arătat la începutul capitolului, toate aceste defecte funcţionale provin din greşita folosire a aparatului vocal, nu din construcţia lui defectuoasă, de la natură.

Cauzele acestor defecte sunt multiple. În primul rând lipsa de grijă în familie a corectării defectelor de vorbire a copiilor, încă din primii ani ai copilăriei.

Apoi, răul obicei de a face haz şi a cultiva vorbirea lor greşită, prelungind-o astfel dincolo de timpul când ei, efectiv, nu pot rosti corect.

Această neglijenţă, în ceea ce priveşte modul corect de rostire al copiilor, se continuă câteodată şi în şcoli. Atenţia cadrelor didactice e mai mult îndreptată asupra conţinutului celor spuse şi a exprimării clare a ideilor, nu însă şi asupra formei corecte de rostire a acestor idei. Astfel, copiii se deprind a articula greşit şi ajunşi tineri şi apoi maturi, le este greu să-şi mai corecteze defectele, devenite a doua natură.

Imitaţia joacă şi ea un rol foarte mare în problema rostirii greşite sau neglijente. Ea poate fi conştientă sau inconştientă.

Se poate imita voit o defecţiune de vorbire şi se poate (prin faptul că a fost înregistrată şi că a impresionat) să devină o deprindere şi astfel să rezulte o rostire permanent greşită.

De aceea se recomandă o continuă grijă şi autocontrol asupra felului de rostire, mai ales pentru acei pe care profesiunea îi obligă să vorbească în public.

Sunt cazuri când, din cauza unei defecţiuni organice, părinţii rostesc greşit unul sau mai multe foneme; iar copiii lor, care nu au această defecţiune organică, prin imitaţie, vorbesc la fel de greşit.

Tot astfel, o greşeală în rostire, imitată voit, devine obicei şi se transformă în defect de vorbire, care numai prin studiu şi voinţă poate fi înlăturat. De aceea trebuie evitată imitarea unor actori mari cu o vorbire caracteristică, nici chiar cu titlul de amuzament sau glumă; se pierde astfel caracterul propriei rostiri, devenind o copie fără personalitate, vorbind prost „ca alţii” şi nu bine

„ca ei”.

Imitarea unui accent străin sau regional, cerută într-un anumit rol, poate deveni o deprindere, care face ca în rolurile următoare să se cunoască această influenţă. Ea trebuie înlăturată la timp, pentru a nu deveni permanentă.

Timiditatea este şi ea una din cauzele deficienţelor în vorbire. Copilul timid nu va deschide bine gura, va strânge maxilarele sau buzele, iar coloana

de aer, generatoare a sunetului va fi mică şi deci el va vorbi încet şi neclar. Acest defect, devenit obicei, va marca, toată viaţa, vocea şi rostirea copilului respectiv.

O altă cauză, de ordin psihic, este conştiinţa unui mic defect, care ia, în special la pubertate, proporţia unei obsesii. Dinţii urâţi, prea mari sau inegali, cu spaţii mari între ei, vor face pe adolescent să-şi strângă buzele când vorbeşte, ca să-şi acopere acest defect, sau îşi va strâmba gura în partea dintelui cu defect, deformându-i astfel rostirea.

De asemenea, bâlbâiala – pentru care se dau exerciţii de corectare, la capitolul respectiv – este un defect de natură psihic-nervoasă. Ea e provocată de o lipsă de ritmicitate, de un decalaj între gândire şi rostire şi din această cauză e mai greu de corectat.

Precipitarea e şi ea de natură psihică. Nervozitatea şi nerăbdarea determină scurtarea timpului cerut de emiterea vocalelor. Dacă, la

începutul cuvintelor, vocalele au durata normală, spre sfârşit ele sunt rostite într-o durată de timp din ce în ce mai mică, uneori chiar unele din ele sunt suprimate cu totul şi astfel tot cuvântul se rostogoleşte, se prăbuşeşte.

În general însă, toate aceste defecte cu caracter neorganic, funcţional, pot fi corectate prin studiu şi exerciţii adecvate, făcute în lumina unui autocontrol riguros, cu multă răbdare şi perseverenţă.

A înlocui mişcările greşite în fonaţiune prin cele juste, nu e uşor, pentru că ele trebuie repetate până într-atât încât să devină o a doua natură.

Deci studiul trebuie să creeze noi reflexe, care să înlocuiască pe cele care duceau la o rostire greşită.

Autocontrolul urechii proprii este absolut necesar în această muncă; numai astfel se va putea sesiza diferenţa dintre modul greşit de rostire şi cel just, iar munca de corectare va putea fi eficientă.

EXERCIŢII PENTRU CORECTAREA UNOR DEFECTE DE DICŢIE

Exerciţiile pentru corectarea defectelor de dicţie urmăresc, în general, două obiective. Primul este aducerea tuturor organelor mobile care intră în procesul de fonaţiune *la justa poziţie fonetică]* n rostirea fonemelor de corectat, prin studiu. Cum aceste organe mobile: coarde vocale, faringe, palat moale, uvulă, limbă, buze, sunt muşchi care prin exerciţiu se pot fortifica şi pot fi deprinşi să se mişte corect, rezultă clar eficacitatea acestor

exerciţii.

Al doilea obiectiv al acestor exerciţii este obţinerea unei *suficiente elasticităţi şi mobilităţi a muşchilor aparatului fonator.* Scopul final este ca mişcările organelor fonatorii – care la început, în studiu, necesită atenţie şi autocon

trol – să devină cu timpul uşoare, obişnuite, automate, astfel ca rostirea să fie corectă dar liberă, nemaicerând nici atenţie şi nici eforturi din partea celui ce vorbeşte.

Trebuie adaptaţi centrii motori la exerciţiile acestea şi trebuie create mişcările coordonate corespunzătoare. Mecanismul corectării defectelor de dicţie e foarte complex, el antrenează creierul, bulbul, nervii centrifugi şi centripeţi, muşchii şi articulaţiile. De aceea, e necesar ca exerciţiile de dicţie să fie făcute cu un autocontrol şi o introspecţie perfectă. Acest lucru va seul la durata studiului şi va grăbi reuşita corectării.

În orice domeniu, dar mai cu seamă în artă, deprinderile căpătate se însuşesc practic numai când sunt susţinute de exerciţii permanente şi bine controlate.

În general, cele mai frecvente defecte de dicţie se observă în rostirea consoanelor, deoarece acestea cer o funcţionare foarte precisă şi activă a diferitelor părţi ale aparatului fonator, părţi care servesc drept piedici ale curentului de aer; prin învingerea acestor piedici se produc zgomotele ce constituie baza consoanelor.

Exerciţii pentru rostirea corectă a consoanei S *(fig. 36)*

Se cunosc din capitolul precedent condiţiile unei juste rostiri, din punct de vedere fonetic, ale acestei consoane, deci se va avea grijă ca:

Vârful limbii, foarte ascuţit, să fie aşezat la rădăcina incisivilor inferiori, exact pe linia medială a maxilarului;

Maxilarele să aibă o deschidere mică, dar să nu fie complet închise; Trebuie să existe un mic spaţiu care să asigure o trecere strâmtă a aerului fonator. Uneori cauza rostirii greşite a acestei consoane constă *numai* în completa închidere a maxilarelor, care împiedică astfel justa mişcare a limbii şi a trecerii curentului de aer fonator.

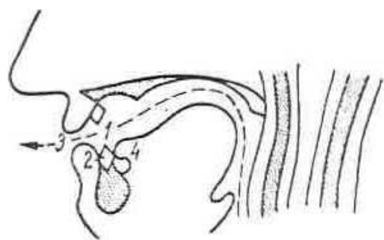
Curentul de aer fonator să fie puternic, deci, mai cu seamă în exerciţii, rostirea lui *S* trebuie făcută energic, cu trimiterea coloanei de aer bine susţinută de centura abdominală.

Atât incisivii superiori cât şi cei inferiori să nu fie complet acoperiţi, buzele să fie întredeschise, cu colţurile întinse (ca într-un surâs uşor). Deseori defectuoasa rostire a lui *S* provine numai din acoperirea dinţilor de buze prea groase sau prea leneşe.

Fig. 36

Rostirea corectă a consoanei ***S.***

1. Spaţiu între maxilare; 2. Incisivii inferiori; 3. Curent de aer; 4. Vârfullimbii



83

Exerciţiul I

Să se rostească clar şi energic, lungind durata consoanei *S* mai mult decât a vocalelor.

În prima formă a acestui exerciţiu se va face o mică pauză între *S* şi vocalele următoare. De asemenea, e riguros necesar ca vocalele *a* şi *î,* în toate exerciţiile, să nu fie spuse din gât, înfundate, ci cât se poate spre faţă; locul formării lor fiind – aşa după cum s-a arătat – pe linia de mijloc a limbii, acolo unde e plasată şi vocala *a.*

S – a *S* – u

S – e *S* – a

S-i şi

S-o în a doua formă a exerciţiului, se va păstra durata mai lungă a lui *S,* dar se va rosti fără pauză între *S* şi vocala următoare – aşa cum se rosteşte obişnuit orice silabă.

5 a *S* u

Se sa.

Şi S!

S-o în această a treia formă a exerciţiului, vocalele se vor rosti separat de consoana *S* şi se va avea o deosebită grijă ca trecerea de la vocale la *S* să fie făcută cu un puternic sprijin pe *S,* a cărui durată va fi şi de data asta mai lungă decât a

vocalelor.

3) u
a S *S*
e a
S *S*
i Î
5 *S*
o
S

În această formă a exerciţiului, primul *S* va fi rostit energic, dar mai cu seamă, atenţia trebuie îndreptată asupra rostirii celui de-al doilea *S,* care va fi la fel de puternic şi accentuat, ca primul. Pentru aceasta se cere o bună dozare a aerului, coloana de aer expirat trebuie să nu fie toată consumată pe primul *S. 4*

4) S – a – S S-e-S S-i – S S-o-S
S-u-s s-ă-S **S –! – s**
84

Acest exerciţiu va pregăti foarte bine rostirea cuvintelor care au pe lângă un *S* la începutul sau mijlocul lor, un *S* final, care, de obicei, se rosteşte foarte slab iar câteodată se omite cu totul, ceea ce dă un aspect neglijent şi urât.

În această formă a exerciţiului, fonemele se vor rosti unite, fără pauză, având bineînţeles, grija accentului pe al doilea *S.*

5) a u
S *S* S *S*
S e S a
5 *S*
s i S Î

S *S*

o

s *S*

Exerciţiul ÎI

Se vor face toate formele exerciţiului I, aşezând, vertical, pe mijlocul buzelor, marginea unui cartonaş sau a unei cărţi de vizită, în care se va sufla puternic odată cu emiterea consoanei *S* (fig. 37).

Acest sistem are următoarele avantaje:

— Ajută şi obligă la ascuţirea vârfului limbii;

— Ajută şi obligă la perfecta centrare a vârfului limbii pe linia medială a maxilarului;

— Măreşte puterea de suflu a coloanei de aer, calitate absolut necesară la rostirea acestui fonem, prin faptul că, fără să vrea, cel ce ţine cartonul lipit de buze face tot ceea ce este necesar, din punct de vedere funcţional, ca să înlăture această piedică din drumul rostirii lui *S.*

Exerciţiul III

În cazul când se va aprecia că motivul incorectei rostiri a lui *S* este strângerea maxilarelor sau completa lor închidere, se va face exerciţiul I şi II, introducând, lateral, între dinţi, vârful degetului mic (fig. 38), obţinându-se astfel spaţiul necesar rostirii corecte a consoanei respective şi eliberând în acest mod atât mişcarea limbii cât şi trecerea curentului de aer fonator.

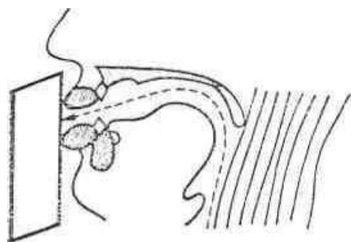


Fig. 37

Exerciţii pentru rostirea corectă a consoanei *S*

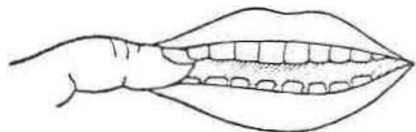


Fig. 38

Exerciţii pentru rostirea corectă a consoanei *S*

Exerciţiul IV

Poziţia buzelor, limbii şi dinţilor la rostirea consoanei *S* fiind aproape aceeaşi ca pentru consoanele *Z* şi *Ţ* se va proceda în acest exerciţiu la o succesiune a lor în alternanţă, procedând astfel la o gimnastică eficace a organelor fonatoare. Acest exerciţiu va fi valabil şi pentru întărirea consoanei Z şi *Ţ:*

a) San – Zan – Ţan – *Să îi* b) Sar – Zar – Ţar – *Sar*

Se va avea grijă ca în acest exerciţiu silabele din coloana a patra să fie rostite mai apăsat ca cele din coloanele precedente, susţinând totodată şi n-ul şi r-ul final.

De asemenea, se atrage atenţia asupra grijii ca vocalele *a* şi! să nu fie rostite înfundat, din gât,

vulgarizând astfel emisia. În momentul rostirii lui *Ţ,* din coloana a treia, incisivii superiori şi cei inferiori trebuie să se desfacă într-o mişcare scurtă şi energică.

Exerciţiul V

Câteodată consoanele *SZŢ* sunt cu totul deplasate şi, în timpul fonaţiunii, în loc ca apexul să fie aşezat la rădăcina incisivilor inferiori, se urcă la rădăcina incisivilor superiori, acolo unde se plasează pentru formarea consoanelor *t* şi *d.* Atunci propoziţii ca: „Se-nţelege tot ce zic?” sună cam aşa: „Te-ntelede tot ce clic?”. Acest defect se numeşte „pelticeală” şi, dacă nu are o cauză organică sau psihică, poate fi corectat prin deplasarea justă a limbii pentru rostirea lui S, Z, *Ţ,* la alveolele incisivilor inferiori.

Dacă se observă că greşita rostire a lui *S* are un oarecare caracter de „pelticeală” cauza este ori o limbă prea lungă, ori o mişcare greşită a limbii care alunecă prea mult în faţă.

În acest ca/, aşezat pe un scaun, sprijinind capul de spătarul scaunului (fig. 39), se va sili rădăcina limbii să alunece mai mult spre fundul cavităţii bucale, degajând apexul care, întinzându-se spre alveolele incisivilor inferiori, va căpăta o justă poziţie din punct de vedere fonetic. În această poziţie se vor face exerciţiile 1. Îl şi chiar III ŞI IV. După ce se va obţine în acest mod o rostire corectă a consoanei 5. Se va încerca revenirea la poziţia normală a capului, păstrând mişcarea corectă a limbii, al cărei apex trebuie să aibă un contact puternic cu alveolele incisivilor, dar numai într-un singur punct, în vârful ascuţit al

apexului.

Sen – Zen – Ţen – *Sen* Sân – Zin – Ţin – *San* Son – Zon – Ţon – *Son* Sun – Zun – Ţun – Sun Sân – Zăn – Ţăn – *San* Sân – Zân – Tân – *Sân*

Ser – Zer – Ţer – *Ser* Sir – Zir – Tir – *Sir* Sor – Zor – Ţor – *Sor* Sur – Zur – Ţur – Sur Săr – Zăr – Ţăr – *Sar* Sâr – Zâr – Ţâr – *Sir*

86

Exerciţiul VI

Se corectează acelaşi defect, adică limba prea lungă sau mişcarea greşită a limbii (fig. 40) prea în faţă peste incisivii inferiori, introducând între limbă şi incisivi un ac de cap cu vârful întors (fig. 41 şi 42).

Astfel se împiedică înaintarea limbii şi se deprinde justa poziţie fonetică.

Exerciţiul VII

Se va rosti puternic:

— S şi – tsşa – Să t-s şi tsşu – Su t-s şi tsşe – Se t-s şi tsşă – Să t-s şi tsşi – Şi t-s şi – tsşi – Şi t-s şi tsşo – Se în acest exerciţiu consoana *T,* care se rosteşte, după cum s-a arătat, cu apexul la baza incisivilor superiori, va ajuta la ascuţirea limbii; astfel pregătită, ea va aluneca pentru consoana *S* la baza incisivilor inferiori. Consoana *ş,* care se rosteşte cu apexul pe palatul tare, la o mică distanţă de incisivii superiori, va ajuta la scurtarea limbii, la retragerea ei spre partea posterioară a cavităţii bucale, împiedicând alunecarea ei prea în faţă peste incisivii inferiori, cauza cea mai frecventă a rostirii greşite a lui *S.* Deci, acest exerciţiu are avantajul de a pregăti ascuţirea

apexului şi totodată de a-l ajuta să se plaseze corect la baza incisivilor inferiori.

Exerciţiul VIII

În cuvintele ce urmează se va înlocui consoana *S* cu Z şi *Ţ,* consoane care, după cum s-a văzut, au cam acelaşi mod şi acelaşi loc de formare. Această înlocuire se va face cu o rostire foarte accentuată şi clară, însoţită de o coloană de aer puternic susţinută de centura abdominală.

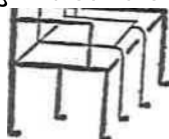


Fig. 39

Exerciţii pentru rostirea corectă a consoanei ***S***

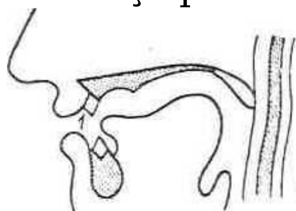


Fig. 40

Poziţia incorectă a limbii pentru rostirea consoanei ***S.***

1. Apexul depăşeşte incisixii interiori

Fig. 41

Exerciţiu pentru rostirea corectă a consoanei ***S***



Fig. 42 Ac de cap cu vârful întors

Sos – Zoz – Ţoţ – ***Sos*** Sas – Zaz – Ţaţ – ***Sas*** Sus – Zuz – Ţuţ – ***Sus***

Setos – Zetoz – Tetoţ – ***Setos*** Serios – Zerioz – Ţerioţ – ***Serios*** Soios – Zoioz – Ţoioţ – ***Soios*** Siropos – Ziropoz – Ţiropoţ – ***Siropos*** Sinuos – Zinuoz – Ţinuoţ – ***Sinuos*** Stas – Ztaz – Ţtaţ – ***Stas***

La revenirea rostirii corecte a cuvintelor (coloana a IV-a) se va mări intensitatea, având în special grijă să se audă foarte clar consoana ***S*** de la finalul cuvintelor. Se va continua această gimnastică a rostirii consoanelor ***SZŢ*** în cuvintele:

Simbolism
Simplism
Snobism
Sofism
Strabism

— Zimbolizm – Ţimboliţm – Simbolism
— Zimplizm – Tâmpliţm – Simplism
— Znobizm – Ţnobiţm – Snobism
— Zofizm – Ţofiţm – Sofism
— Ztrabizm – Trabitm – Strabism

Ca şi la exerciţiul anterior în coloana a patra, la revenirea rostirii juste a cuvintelor se va avea în special grijă de cele două consoane finale *SM.*

Exerciţiul IX

În fraza următoare se va înlocui consoana *S* cu Z şi *Ţ* şi apoi se va reveni la rostirea corectă, rostind puternic şi clar.

— Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur.

— Zizoie ze zuie zeara zuz, ză zară zingur, zeara zigur.

— Ţiţoie ţeţuie ţeara ţuţ, că ţară ţingur, ţeara ţigur.

— Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur.

Exerciţiul X

Se va rosti propoziţia „Sisoie se suie seara sus, să sară singur, scara sigur”.

Prima dată foarte tare şi foarte rar;

La fel de tare şi de rar, dar înlocuind consoana *S* cu *Z* şi apoi cu *Ţ;*

Se va rosti corect această propoziţie, dar repede şi tare;

Se va rosti această propoziţie repede şi tare, dar înlocuind consoana *S* cu Z şi apoi cu *Ţ!*

Se va rosti corect această propoziţie mai întâi de 2 ori într-o respiraţie, apoi de 3 ori şi de 4 ori, tot într-o singură respiraţie;

Se va proceda la fel, înlocuind însă consoana *S* cu Z şi apoi cu *Ţ.*

Pentru ca rostirea să poată fi cât mai clară în acest exerciţiu, destul de dificil, e necesar să se păstreze cu stricteţe punctuaţia, altfel exerciţiul va fi numai o înşiruire mecanică de cuvinte fără sens şi nu va da rezultatul dorit; de asemenea, în general, pentru a obţine un rezultat bun, trebuie ca toate exerciţiile să se facă cu mare atenţie şi cu puternic autocontrol.

Exerciţii pentru rostirea corectă a consoanei R

Exerciţiile pentru corectarea rostirii greşite a

acestei consoane vor fi de două feluri: exerciţii pentru corectarea lui *R* velar şi exerciţii pentru întărirea unui *R* rulat, însă slab rostit, cu o singură vibraţie în loc de 2 – 3 vibraţii, cum se rosteşte corect din punct de vedere fonetic.

Exerciţii pentru corectarea lui R *velar*

Pentru rostirea corectă a consoanei *R,* limba trebuie să fie suplă, să se mişte uşor şi precis, apexul să fie ascuţit, nu lat sau bont, iar frenul limbii (aţa limbii) liber, nu scurt, ca să nu împiedice mişcarea apexului la alveolele incisivilor superiori. De aceea, dacă acest fren e prins prea tare de baza limbii, se va face, de către un doctor specialist, o mică incizie care va elibera frenul şi deci va da posibilitate limbii să se mişte corect.

Dacă nu e cazul să se facă această mică intervenţie, se vor începe totuşi exerciţiile întotdeauna cu exerciţii de gimnastică linguală, care vor pregăti atât limba cât şi apexul ei pentru vibrarea necesară acestei consoane la rădăcina incisivilor superiori şi nu la nivelul vălului palatului în fundul cavităţii bucale.

Principalul în corectarea rostirii consoanei *R* este să se obţină dezvoltarea treptată a elasticităţii şi mobilităţii vârfului limbii, pentru ca astfel să se ajungă la vibrarea lui în timpul trecerii curentului de aer.

Exerciţiul I

Cu maxilarele deschise se va freca uşor vârful limbii de incisivii superiori (fig. 43). Acest exerciţiu va sensibiliza apexul şi-l va deprinde cu mişcarea spre locul unde se va forma rostirea corectă a consoanei *R.*

Exerciţiul ÎI

[Cu maxilarele *larg deschise tot timpul exerciţiului* (condiţie fără de care acest exerciţiu nu-şi poate împlini scopul), se va purta uşor vârful limbii de la alveolele incisivilor superiori de-a lungul palatului tare până la vălul palatului – dând limba „peste cap” cât se poate de adânc (fig. 44). Se va face, în continuare aceeaşi mişcare, în sens invers, de-a lungul palatului, de la fundul cavităţii bucale la alveolele incisivilor superiori. Se va repeta această mişcare de 8 – 10 ori, lent, fără crispare şi grimase, sprijinind puternic apexul pe palatul tare.

89

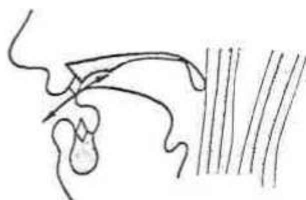


Fig. 43

Frecarea apexului de incisivii superiori înainte şi înapoi

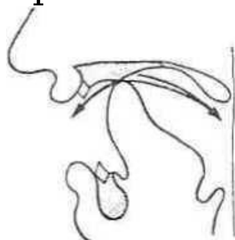


Fig. 44



Frecarea apexului de-a lungul palatului tare înainte şi înapoi

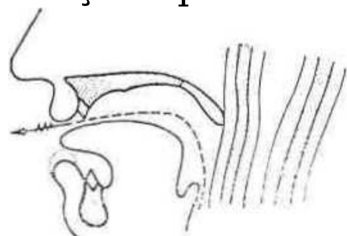


Fig. 45

Vibrarea aerului între buza superioară şi apex cu un curent puternic de aer

Acest exerciţiu, pe lângă sensibilizarea vârfului limbii, ajută la întinderea frenului şi la supleţea limbii în mişcările de fonaţie.

Exerciţiul III

Se scoate limba afară, lipită de buza superioară, şi se dă drumul unei coloane puternice de aer care să treacă printre limbă şi buza superioară, în aşa fel încât să se producă un mic zgomot (fig. 45). Cu cât se împinge mai puternic coloana, cu atât zgomotul va fi mai precis. La început nu se va reuşi, poate, dar perseverând se va ajunge la producerea acestui zgomot.

Acest exerciţiu aduce deprinderea vibrării apexului în partea anterioară a cavităţii bucale, foarte aproape de alveolele incisivilor superiori, unde se va produce rostirea corectă a consoanei *R.*

Exerciţiul IV

Pentru a pregăti mişcarea de vibrare a apexului la rădăcina incisivilor superiori, în acest exerciţiu se utilizează cele patru consoane care se formează de asemenea cu participarea vârfului limbii şi tot în acelaşi loc cu consoana *R,* consoanele *DTLN*
(fig. 46).

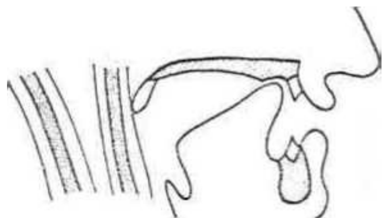
Se va rosti de multe ori puternic, ritmat şi repede, ca un fel de tril fără voce, o serie de 5 – 6 L-uri cu accentul pe primul D.

Se va proceda la fel cu consoanele *ÎN* şi *L.*

O a doua formă a acestui exerciţiu e trecerea în continuare, de la seria de *D-uri* la seriile de L-uri, iv-uri şi L-uri. Se va avea o deosebită grijă în urmărirea mişcării *precise şi rapide* a apexului la contactul cu alveolele incisivilor superiori, adică acel tril mut arătat mai înainte.

SE

Fig. 46
Trilul mut al consoanelor ***d, t, n, l***



D D D d d d

T T T t t l N N N. N n r.

LL! >;

Exerciţiul V

Se vor rosti, tot fără voce, de mai multe ori în suită, scurt dar foarte precis, consoanele *DTL,*

DTL, DTL etc. Apoi consoanele *DL, DL, DL* etc.

Exerciţiul VI

În acest exerciţiu se va încerca, pentru prima oară, rostirea lui *R* rulat. Pentru aceasta se începe exerciţiul aproape şoptit, rostind de multe ori *„dia, dia, dia...”* Împingând apoi o coloană de aer puternică şi bine susţinută de centura abdominală, se va rosti cu voce tare (parcă din fugă): *d RRRR a.*

Pentru a reuşi pronunţarea lui *R,* e necesar:

coloana de aer puternică să fie împinsă cu energie cât mai în faţă:

articularea lui *R* făcută din fugă să fie totuşi prelungită cât mai mult, sprijinindu-se pe a final – *dia., dia, dia, dia... d RRRRR a.*

Acest *R* rulat nu va reuşi de la început, dar, perseverând, atât în exerciţiile de gimnastică linguală, cât şi în cele de tril mut, pe consoanele ajutătoare *DTLN,* se ajunge *sigur* la rostirea lor corectă (fig. 47) şi nu incorectă (fig. 48).

De asemenea, dacă nu se reuşeşte rostirea lui *R* rulat de la început, se încearcă cu toate vocalele, adică ori *domnule, domnule, domnule...* ori *dli, dli, dli...* ori *dlo, dlo, dlo...* ori *dlu, dlu, dlu...* în loc de *dia, dia, dia...* şi se alege care dintre aceste vocale convine mai bine pentru ajungerea emiterii unui *R* corect.



Fig. 47

Rostirea corectă a consoanei ***R*** (rulat)
Fig. 48
Rostirea corectă a consoanei ***R*** (veiar)
Locul unde se formează r veiar
1. Locul unde se formează r rulat
91

Exerciţiul VII

Acest exerciţiu era recomandat de marele actor francez Talma. El se servea de două consoane ajutătoare *t* şi *d.*

— *D, i-o* să fie rostite alternativ, întâi rar, apoi din ce în ce mai repede şi cu putere; când vârful limbii va căpăta astfel mai multă elasticitate, se va adăuga în exerciţiu şi consoana / (această consoană ajută la trimiterea curentului de aer atât de necesar în rostirea corectă a consoanei *R): ft-o, ft-o, ft-o...*

Se vor rosti apoi cu rapiditate cuvinte ca: franc, frec, frâu, fruct, fript, fragă, franj, frână etc.

Exerciţiul VIII

Pentru a ajunge la o corectă rostire a consoanei *R* se cere în primul rând elasticitatea şi mobilitatea limbii. Se poate încerca (bineînţeles *după* exerciţiile de gimnastică linguală) să se treacă la următorul exerciţiu, în care se utilizează consoanele ajutătoare şi z. Fiindcă în aceste consoane apexul limbii vibrează uşor, se caută abordarea lui *R* de la aceste sunete:

Se va rosti întâi jjjj-z, jjjj-z... etc. Prelungind sunetul consoanei şi apoi trecând repede cu sprijinul pe Z, scurt.

Se va rosti acelaşi exerciţiu, jjjj-Z, jjjj-Z şi apoi

deodată, repede se va rosti: RRaz. Se face acelaşi exerciţiu trecând pe rând la RRez, RRiz, RRoz, RRuz.

Exerciţiul IX

Când se ajunge la faza unei rostiri aproximativ corecte, se trece la înlocuirea în cuvinte a lui *R,* cu consoana *L.* Se va spune, de exemplu, apăsând puternic

pe *L,* în loc de:

abator	— Abatol	biruinţă	— Biluinţă
abecedar	— Abecedal	brancardier	— Blancaldiel
aberaţie	— Abelaţie	cărămidă	— Călămidă
articulaţie	— Alticulaţie	cărăruie	— Călăluie
barbar	— Balbal	coridor	— Colidol
bardă	— Baldă	corn	— Coln
barieră	— Balielă	corporaţie	— Colpolaţie etc.

Acest exerciţiu se continuă apoi asupra unor texte citite în care vom înlocui întotdeauna pe *R* cu *L.*

De asemenea se extinde această înlocuire chiar şi în – vorbirea curentă, în care nu intervine ajutorul vizual al unui text scris.

Acest exerciţiu dă rezultate rapide, dar numai după ce în prealabil s-a început lucrul de corectare prin exerciţiile de gimnastică linguală şi exerciţiul de tril mut pe consoanele ajutătoare

dtin.

Prin studiu se poate ajunge sigur la rostirea corectă (rulată) a consoanei *R,* dar numai cu condiţia repetării zilnice a exerciţiilor adecuate.

92

R velar, graseiat, cere mult suflu, zgârie uvula, vălul palatului şi gâtul şi predispune la faringite, mai ales pe cântăreţi. Chiar şi în Franţa, unde acum *R* velar e considerat just din punct de vedere fonetic, se găsesc oameni de cultură care sunt împotriva acestui *R* ce nu datează, după specificarea din dicţionarul general al limbii franceze Hatzfeld şi A. Darmstet, decât din secolul XVII, în urma unei mode din nordul Franţei. În „Burghezul Genti) om" Molière dă soluţia, foarte documentată din punct de vedere fonetic, a pronunţării lui *R* rulat, socotit ca o caracteristică a unei rostiri cultivate şi frumoase:

„R-ul se pronunţă ducând vârful limbii până în partea de sus a palatului în aşa fel ca, fiind atins de aerul care iese cu putere, vârful cedează şi revine în acelaşi loc, făcând un fel de tremurătură: *R. Ra"...* (Actul II, scena 6).

Exerciţii pentru întărirea unui R *corect, dar slab pronunţat Exerciţiul I*

Se imită timp de câteva secunde sunetul unei tobe, al unei sonerii, sau al unui automobil în mers *în...* apoi se va rosti scurt şi puternic *R.* Se pot asocia acestei imitaţii mişcările corespunzătoare de bătaie de tobă, sau apăsatul cu degetul pe o sonerie, sau mişcările unui volan de maşină. Aceste mişcări sunt un mijloc sigur de a ajuta ca,

din punct de vedere funcţional, mişcările tuturor organelor aparatului fonator să fie mai precise.

Exerciţiul ÎI

Se va rosti de câteva ori la rând, întâi rar şi pe urmă mai repede, dar în amândouă cazurile foarte clar, condiţie obligatorie pentru eficacitatea exerciţiului:

Lera – lere – Ieri – lero – leru

Nera – nere – neri – nero – neru

Dera – dere – deri – dero – deru

Tera – tere – ieri – tero – teru

Se va căuta să se ajungă ca tot acest exerciţiu să fie spus pe o singură expiraţie.

Acest mijloc va ajuta la dozarea respiraţiei în rostirea unei propoziţii sau fraze în componenţa cărora consoana *R* este foarte des întâlnită.

Exerciţiul III

În acest exerciţiu se combină toate consoanele cu consoana *R* urmată de vocale, pentru a asigura rostirea corectă a lui *R* în orice combinaţie ar putea fi găsită în vorbirea de toate zilele sau în cea scenică.

Bra – bre – bri – bro – bru – bră – brî Cra – ere – cri – cro – cru – eră – cri

D dr dr — — — —
ra e i Dro Dru D-ră Drî

F fi În — — — —
ra e Fro Fru Fră Frî

G gr gr — — — —
ra e i Gro Gru Gră Grî

Jr jr În — — — —

a e Jro Jru Jră În

L lr În — — — —

ra e Iro Iru Iră Lrî

M c m — — — —

ra are ari Mro Mru Mră Mrî

N m m — — — —

ra e i Nro Nru Nră Nrî

P pr pr — — — —

ra e in Pro Pru Oră Prî

S ar sr — — — —

ra e i S-o Sru Stă Srî

S şt şt — — — —

ra ie i Şro Şru Şră Şrî

fr tr tr — — — —

a e’ i Tro Tru Tră Trî

Jr tr tr — — — —

a e’ i Tro Tru Tră Trî

c vr vr — — — —

a e i Vreo Vru Vra Vrî

X xr xr — — — —

ra e i Xro Xru Xră Xrî

Pentru ca acest exerciţiu să-şi mărească eficacitatea, el trebuie spus în diferite ritmuri, adică accentul să cadă ori pe primul *Bra* şi pe ultimul, ori din două în două, ori din trei în trei grupe de combinaţii de consoane cu *R* şi vocale.

De exemplu:

Bră – bre – bri – bro – bru – bră – bri sau:

Bra – bre – bri – bro – bru – bră – brf sau:

Bra – bre – bri – bro – bru – bră – brf – etc.

De asemenea, exerciţiul se poate spune începând cu vocalele.

De exemplu:

Abr – ebr – ibr – obr – ubr – abr – îbr
Aer – ecr – iar – ocr – ucr – aer – îcr
Adr – edr – lor – odr – udr – adr – lor etc…

Consoana *R* necesitând un consum mare de aer, se rosteşte mai uşor la începutul cuvintelor şi mai greu în finalul lor, când aerul e deja consumat pe celelalte foneme componente. Făcând exerciţiul în acest mod, se va uşura dificultatea pronunţării lui *R* final.

Exerciţiul IV

Se va spune de multe ori, întâi rar şi pe urmă din ce în *ce* mai repede, dar şi într-un caz şi în altul foarte clar şi răspicat:

Bla – brul bla – brul bla – brul…
Ble – brul ble – brul ble – brul…
Bli – brul bli – brul bli – brul…

Blo – brul Blu – brul Blă – brul Blî – brul blo – brul blu – brul blă – brul blî – brul blo – brul… blu – brul… blă – brul… blî – brul…

Exerciţiul V

Se va rosti într-o singură respiraţie, foarte clar şi repede, dar nu precipitat, următoarele cuvinte:

fraged fragil fragment fratricid frazeologie frecvent frescă frigider frânghier frontispiciu frustră

Exerciţiul VI

Se va repeta de cât mai multe ori cu putinţă, dar clar şi răspicat cuvintele: „grâu ars, orz ars, praz drept” sau „hribi fierţi, hribi fripţi”.

Pentru reuşita acestui exerciţiu dificil, e bine să se înceapă prin a fi spus iântâi şoptit. După ce

s-a căpătat o oarecare obişnuinţă în rostirea lui, să se spună cu voce mică şi, când s-a căpătat o siguranţă absolută, să fie rostit repede şi tare.

Exerciţii pentru rostirea corectă a consoanelor africate ***e* – *g***

După cum s-a arătat în capitolul precedent, aceste africate se compun din două consoane: una ocluzivă şi alta constrictivă, având, în rostire, durata de timp a unei singure consoane *5* este egal cu / + şi iar *g* este egal *cu ei* – p *j.* Aceste consoane sunt întotdeauna urmate de vocalele *e* sau dând sunetele ce se scriu *ce, ci* şi *ce, şi*

Toate aceste vocale şi consoane se rostesc fără rotunjirea buzelor, ba mai mult, pentru justa formare a vocalelor *e* şi *i* buzele trebuie să aibă comisurile puternic ridicate, ca în surâs (fig. 49).

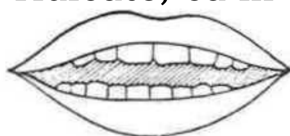
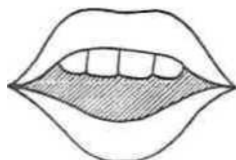


Fig. 49
Rostirea corectă a lui č, ğ

95

Fig. 50
Rostirea incorectă (palatalizată) a lui *e, g*



Greşeala în rostirea acestor africate constă în înaintarea buzelor ca pentru vocalele *o* şi eu în momentul emiterii lor (fig. 50). Din cauza acestei rotunjiri a buzelor limba este eliberată şi scapă spre partea anterioară a canalului vorbitor.

Fiind prea lungă pentru formarea consoanelor *t* – şi *d* – *j,* limba se lipeşte de palat şi dă astfel emisiunii acestor consoane un timbru incorect, care în vorbirea obişnuită are denumirea de „cepeleagă”, iar în fonetică de „palatalizare”.

Înaintarea buzelor provine dintr-o comoditate a acestor „cepelegi” care evită rostirea celor două consoane consecutive şi forţa lor de explozie. Comisurile gurii fiind leneşe şi neopunându-se acestei explozii, eliberează buzele, care iau astfel forma mai comodă a lui *o* sau *u,* adică se rotunjesc.

Defectul acesta de vorbire are două aspecte, amândouă tot atât de grave pentru orice „cepeleag” dar mai ales pentru un actor, care e privit şi ascultat de public.

Primul aspect este de ordin sonor şi al doilea de ordin vizual. Din punct devedere sonor, acest fel de rostire dă vorbirii o lipsă de seriozitate. Orice replică transmisă cu o astfel de rostire pierde din valoare şi distrage atenţia auditoriului.

Din punct de vedere vizual, buzele înaintând şi limba, câteodată, scăpând printre dinţi, dezavantajează chiar şi figurile cu cele mai armonioase trăsături. Uneori, din cauza nesusţinerii comisurilor şi înaintării buzelor, se observă în timpul vorbirii o lipsă de reţinere a salivei, care apărând astfel pe buze şi la colţurile gurii, măreşte aspectul neplăcut din punct de vedere vizual. În film, mai ales în prim planuri, acest defect de vorbire e cu desăvârşire dizgraţios.

În exerciţiile de corectare a acestui defect se

va urmări cu *stricteţe* menţinerea continuă a comisurilor buzelor în forma rostirii vocalelor *e* şi *i,* adică colţurile gurii să fie ridicate ca pentru un surâs. Pentru o mai bună înţelegere a scopului acestui exerciţiu se precizează că, din cauza interdependenţei muşchilor orbiculari ai gurii şi cei ai limbii, atunci când menţinem comisurile buzelor ridicate, limba nu poate înainta. În acest mod ea va fi reţinută, nu se va mai lungi lipindu-se de palat; nu se va mai emite sunetul neplăcut al acestui defect, iar apexul îşi va căpăta spaţiul necesar mişcărilor corecte pentru rostirea acestor consoane. Exerciţiile astfel făcute vor rezolva mecanic o rostire corectă a lui *e, g,* iar singura grijă pe care trebuie să o aibă acel ce exersează este să-şi menţină în sus comisurile buzelor.

96

Exerciţiul 1

Se va rosti trăgând puternic comisurile buzelor în sus:

ce – a ce – u ce – e ce – a ce – i ce –! ce – e în acelaşi fel se fac şi exerciţiile pentru *ci, ce, şi*

În exerciţiile combinate cu *o* şi *u,* se va avea în mod deosebit grijă să se treacă de la forma „în surâs" a rostirii lui *ce,* la cea rotunjită a lui *o* şi cu şi invers. Nu se va rosti grupul *ce* decât după ce se vor pregăti comisurile gurii *pentru a.* Să nu se anticipeze forma rotunjirii buzelor lui *o* şi cu şi nici să nu se păstreze atunci când se trece de la *o* sau cu la *ce.*

În general, în timpul exerciţiilor, e necesară o deosebită grijă pentru ca atunci când se rosteşte

grupul *ce* să se deschidă brusc maxilarul inferior, silind astfel limba să nu-şi lipească partea dorsală de palatul tare.

În exerciţiile cu *a* şi *i* se va da toată atenţia la pronunţarea corectă a acestor vocale pe mijlocul limbii, nu în fundul gâtului. Chiar şi aşa, aceste foneme nu au un aspect sonor prea plăcut; trebuie evitat, deci, să fie subliniată această caracteristică printr-o rostire înfundată.

Se va trece apoi la rostirea unită a lui *ce* cu vocala următoare:

cea cee cei ce-o ceu atenţie la trecerea de la *o* şi cu la *cel* cea cel

Exerciţiul ÎI

Se va rosti întâi separat vocala de grupul *ce,* apoi unit:

a — a
Ce ce
e — e
Ce ce
i — ice
Ce
o — o
Ce ce
u — u
Ce ce
a — a
Ce ce
Î — Îc
Ce e

Exerciţiul III

În acest exerciţiu se va trece cu atenţie de la forma vocalelor la aceea a grupului *ce* şi din nou la vocale:

a – ce – acea u — u
a – ce – U ceu
e – ce – ecee a — a
e – ce – A cea
i – ce – icei Î — Îce
i – ce – Î i
o – ce – oceo
o

Exerciţiul *IV*

Aceeaşi recomandare ca la exerciţiul **III.**

ce – a – ceac ce — c
ce e – u Ce euce
ce – e – ceec ce — c
ce e – a Ce eăce
ce – i – cei ce — c
ce ce –! Ce eâce
ce – o – ceoc
ce e

Exerciţiul *V*

După ce se va ajunge la rostirea corectă a lui, *g,* africatele se vor rosti urmate şi precedate de consoane, respectând două indicaţii:

— Comisurile gurii vor fi ridicate în sus şi puternic susţinute;

— După rostirea lor se va deschide brusc gura pentru a împiedica dosul limbii să se lipească de palat.

1) 2) 3) b – 4)
ce – b cele ce bee
ce ce
– e cec e – ce e
ce de
– d ced d – ce e
ce cel f – ce fa
– f c
ce ge
– g ceg g – ce e
ce ceh h – ce he
– h e
ce je
– j cel j – ce e
ce cel 1 – ce le
– 1 e
ce cer m
– m n m – ce ee
ce cea n – ce ne
– n e
ce pe
– p cep p – ce e
ce cer r – ce re
– r e
ce sc
– s ces s – ce e
ce şc
– ş ceş ş – ce e
ce te
– t cel t – ce e

	ce			te
–;		cel	— Ce e	
	ce	cev	v – ce	ve
– v			e	
	ce			xe
– x		cex	x – ce e	

98

Fig. 51

Trecerea de la *o* şi cu la *$* şi *l*



Deşi nu există toate aceste combinaţii de consoane cu 2 şi g în limba română, totuşi ele constituie o bună gimnastică fonatorie care ajută la obţinerea rezultatelor urmărite.

Exerciţiul VI

Fiindcă rostirea lui 2 şi **g** în combinaţie cu ***o*** şi **cu** e cea mai dificilă (fig. 51), se dau mai jos o serie de cuvinte care cuprind toate combinaţiile dintre aceste africate şi vocala *o:*

o-ce – *tocesc, bocesc, ocean, cocean,* voce, *precoce, bocet, atroce.*

o-d – ocină, pocit, cocină, *mocirlă, foci,* roci, coci, tocit, tocit, *desghioci.*

ce-o – ce *oroare, ce om,* ce-om, ce o *aste,* ce *ochi,* ce *oaie, ce obidă,* ce, *otravă.*

ci-o – *cioban, ciornă, ciorap, ciocan, ciolan, ciortan, ciozvârtă, cioară* ciot.

o-ge – *doge, hoge, hogeag,* o *geană,* o *geantă,* o *geamăndură,* o *geamie, cogeamite.*

o-gi – ogivă, ăogit, ***hodorogit,*** **rogi, togi, dogi, vogi, gogit.**

ge-o – George, ***geologie,*** **geo*****tipie,*** **geo*****grafie, geometrie, geoid, georgian,*** **geo** ***sferă,*** **geo** ***tehnică, geotropism.***

şi-o – ***Gioconda,*** **Gio*****rdano, regional, religios, prodigios, contagios.***

Se vor rosti clar aceste cuvinte observândtoare regulile amintite până acum pentru rostirea corectă a lui **e** şi **g.**

Exerciţiul VII

Acest exerciţiu ca şi exerciţiul Nr. VI urmăreşte corecta rostire a cuvintelor în care 2 şi g e combinat cu vocala ***u.***

u-ce – ***ucenic, muced, Bucegi, nucet, lăptuce, dace, duceam, suceală.***

n-ci – ucigaş, ***tuciuriu,*** **taci, duci, nuci,** ***lăptuci, uluci, lucie, lucii,*** **cuci, sucit.**

ce-u – ***liceu, cetaceu, ceucă, panaceu.***

ci-u – ciuntă, ciutăr, ***ciupit, ciupercă,*** **cin** ***dat, ciuntit, ciulit,*** **cin** ***tură,*** **ciur,** ***ciucure, ciugulit, coşciug.***

u-ge – uger, ***buget, muget, cuget,*** **suge/, /uge „suge.**

u-gi – /ugit, ruginit, sugi, mugit, ***meşteşugit,*** **rugi.**

99

ge-u – ***apogeu, perigeu.***

şi-n – giu/giu, ***giuvaer,*** **Giurgiu,** ***magiun, sugiuc, giubeică.***

Şi pentru acest exerciţiu se cere o deosebită

atenţie la trecerea de la o şi g la vocala ***u.*** C şi *§* nu se vor rosti decât atunci când comisurile gurii vor fi ridicate ca pentru vocalele *e şi i.*

Exerciţiul VIII

Pentru studiu, se descompun în acest exerciţiu sunetele ce, **ci,** ce, **şi** în componentele lor, pentru însuşirea tuturor poziţiilor prin care trebuie să treacă mişcarea limbii în formarea lor. Este o metodă similară cu acea pe care o întrebuinţează cu răbdare, orice pianist sau violonist, când are de studiat un pasaj greu. El cântă rar şi cu atenţie, notă de notă, având grijă ca digitaţia să fie exactă.

Se va citi cu glas tare şi răspicat această propoziţie, înlocuind sunetul *e* cu prima lui componentă /. *C =* ***t*** *+ ş,* deci se va înlocui orice *6* întâi cu /, insistând puternic pe ***t;*** în urmă se va înlocui cu a doua componentă ş, rostită de asemenea foarte puternic: „cine cere 555 de ciuperci ciuruite” se va rosti:

tine tere **tinti** ***sute*** **tinzeti** şi **tinti** de ***truperti Huruite?***

şine ***sere*** **şinşi** ***sute*** **şinzeşi** şi **şinşi** de ***şiuperşi şiuruite****?*

Se trece apoi la rostirea ambelor componente în ordinea formării lor, marcându-le puternic şi răspicat.

t*şine tşere tşint şi sute* **tşinzetşi** *şi* **tşint şi de îşi v/? eu şi îşi** ***uruite****?*

După ce se vor face aceste trei exerciţii de mai multe ori, se va rosti corect acest text întâi rar, apoi din ce în ce mai repede, dar foarte clar şi răspicat, susţinând bine comisurile gurii şi

nelăsându-le să se relaxeze nicio clipi şi bineînţeles, având grijă de trecerea de ***la ei*** la ***a.***

Exerciţiul IX

Se face acelaşi lucru ca în exerciţiul precedent, însă cum *g = d + j,* vom înlocui g întâi *cu el,* apoi cu şi în urmă cu *dj,* păstrând aceeaşi grijă în rostire.

„Fugi, fugi, gingaşul giuvaer meşteşugit al dogelui a ruginit!”

fudi, fudi, dingaşul diuvaer meşteşudit al dodelui a rudinit; fuji, fuji, jingaşul jiuvaer meşteşujit al dojelui a rujinit; fudji, fudji, djingaşul djiuvaer meşteşujit al dodjelui a rudjinit.

Reluarea în tempouri variate a rostirii corecte a textului, având grija comisurilor buzelor şi a trecerilor de la *ti* la *g.*

Rostirea lui şi g nu e uşoară. De aceea observăm în limba română, după regiuni, rostiri variate ale acestor consoane. În Moldova ***ci*** şi ***ce*** se transformă m şi ***se;*** se pronunţă ***şinşi*** în loc de cinci, ***şiuperşi*** în loc de ciuperci ş.a.m.d.

În Ardeal, în unele regiuni, se spune *jam* în loc de geam şiţ *inere* în loc de ginere. Din comoditate, în ambele cazuri, din cele două consoane, dispare ocluziva, respectiv *t* şi ei şi rămâne numai constrictiva şi *j.* În Dobrogea şi Mun. Tenia şi *g* se palatalizează dând rostirea „cepeleagă”. De asemenea, copiii mic1 spun câte odată „tinti” în loc de cinci, „tine” în loc de cine etc. Suprimând constrictiva şi articulând numai ocluziva *t.* O

vorbire corectă, însă, trebuie să învingă aceste dificultăţi şi să ajungă la o articulare precisă şi clară.

Exerciţii pentru rostirea corectă a conjuncţiei şi

Rostirea greşită a africatelor şi *g,* provocată de palatalizarea acestor consoane, se răsfrânge şi asupra altor sunete şi în special la pronunţarea lui *Ş* din conjuncţia *şi* Aici se întâmplă acelaşi proces ca şi la şi *g.* Comisurile buzelor în loc să susţină pronunţarea vocalei *I*, ridicându-se în sus, înaintează, eliberând limba care, devenind prea lungă, îşi lipeşte partea dorsală de palat, producând sunetul neplăcut al „cepelegelii”.

Cum această conjuncţie, în economia propoziţiilor şi frazelor, în limba română este foarte des întâlnită, rostirea ei greşită împrăştie un văl de fâşâială şi o nuanţă de vulgaritate chiar asupra unei vorbiri fără alt defect de rostire decât acest *şi* palatalizat.

Exerciţiile ce urmează se vor face numai cu colţurile gurii ridicate şi puternic susţinute în sus, ca şi pentru corectarea africatelor şi *g.*

Exerciţiul 1

Se va rosti, trăgând puternic comisurile buzelor în sus, întâi conjuncţia *şi,* separat de vocală, iar apoi împreună cu vocala:

		şi
şi-a	-a	
		şi
ţi-e	e	
		şi
şi-i	-i	

Atenţie la şi
şi-o trecerea -o
de la *şi* la şi
şi-a *o* şi *u!* u
şi-a şi
-a
şi-i şi
-i

Exerciţiul ÎI

Se va rosti vocala de a
întâi separat conjuncţia *şi* poi
aş
a-şi i
Atenţie la ie
e-şi trecerea de şi
la *o* la *şi* de Îş
— Şi la *u* i
oş
o-şi la *şi-l* i
a-şi u
şi
aş
a-şi i
Îşi Îş
i

Exerciţiul III

În acest exerciţiu se va trece de la forma vocalelor la aceea a conjuncţiei şi invers.

aş
a-şi-a a

ie
e-şi-e şie
Atenţie la iş
— Şi-i trecerea ii
de la *o* şi oş
o-şi-o cu la con io
funcţia *şi,* u
u-şi-u apoi, din şiu
nou la *o* şi aş
ă-şi-a *u.* a
— Şi-i Îş
i!

c*erciţiul IV*

Aceeaşi recomandare la ca exerciţiul III.

şi
şi-a-şi aşi
Atenţie la si
şi-e-şi trecerea eşi
şi-i-şi de la *şi* la Şi
vocale şi -i şi
şi-u-şi Înapoi la şi
şi! uşi
şi-o-şi şi
oşi
şi-ă-şi şi
ăşi
şi-î-şi şi
îşi

Exerciţiul V

În acest exerciţiu se va studia posibilitatea

rostirii conjuncţiei *şi,* în combinaţie cu orice consoană cu care ar începe cuvântul ce-i urmează.

	şi	şi	şi	şi
-b	b	-n	-n	
	şi	şi	şi	şi
-o	c	-ţi	p	
	şi	şi	şi	şi
-d	d	-i	r	
	şi	şi	şi	şi
-i	f	-s	s	
	şi	Ş	şi	şi
-g	ÂG	-şi	ş	
	şi	şi	şi	şi
-h	h	-l	t	
	Şi	Şi	şi	şi
-j	j	-l	ţ	
	şi	şi	şi	şi
-l	-l	-v	v	
	şi	şi	şi	şi
-n	m	-x	x	

Exerciţiul VI

În cele şapte versuri ce urmează, care încep, toate, cu conjuncţia *şi,* se va avea grijă să nu se pornească rostirea fiecărui vers decât după ce comisurile gurii vor fi puternic susţinute în sus. Se va face acest exerciţiu întâi rar şi răspicat, apoi din ce în ce mai repede, păstrând aceeaşi precizie în articulare.

102

Şi de drag te-aş semăna.
Şi cu drag te-aş secera.
Şi te-aş face stog în prag.

Şi te-aş îmblăti cu drag.
Şi te-aş cerne prin sprâncene.
Şi te-aş frământa-n inele.
Şi te-aş da inimii mele.
(Jarnik-Bârseanu
Doine şi strigături din Ardeal
Ed. Acad. Rom. 1881)

Aceste versuri conţin, la fiecare rând, în afară de conjuncţia *şi* de la începutul lor, un alt şi în cuvintele *„te-aş”* ce se repetă cu regularitate, dând prilejul unui exerciţiu mai complet cu această consoană.

Exerciţii pentru corectarea palatalizării lui şi în cadrul altor cuvinte

Palatalizarea consoanelor şi se extinde şi în pronunţarea altor cuvinte, în acest caz ele sunt întotdeauna urmate de un şi cu un grad de închidere mai mare ca un *i* obişnuit, formând aproape o constricţie între dosul limbii şi palat, adică de semivocala tot (i). Aceasta face, de exemplu, ca în loc de *aşa* să se rostească *„aşa”,* în loc de *şase* – *„şi ase”,* în loc de *jurnal* – *„jiurnal”,* în loc de *jale* – *„jiale”* etc. Acest defect face vorbirea extrem de vulgară şi denotă lipsă de cultură. Pentru a-l corecta, trebuie întâi să se pronunţe şi nepalatalizate şi apoi să se rostească la fel aceste consoane şi atunci când sunt urmate de vocale.

Exerciţiul I

Se vor rosti, prelungind sunetul, consoanele şi ţinând dinţii strânşi (fig. 52). Maxilarele fiind strânse, limba este împiedicată să-şi ridice partea dorsală spre palatul tare şi să-şi coboare apexul la rădăcina incisivilor inferiori, adică este

împiedicată să formeze vocala /, iar consoanele şi vor fi în acest mod sigur nepalatalizate.

Exerciţiul ÎI

După ce se capătă prin exerciţiul I deprinderea unei juste rostiri a consoanelor şi *j,* ele se vor pronunţa cu maxilarele deschise normal, prelungind sunetul şi având grijă ca la sfârşit să nu sune *şşşş-i* şi *jjjj-i.* Pentru aceasta, în momentul când se întrerupe emisia acestor consoane, se deschide brusc gura cu maxilarul inferior foarte coborât (fig. 53). În acest fel, limba e silită mecanic să nu se mai lipească de palat, iar consoanele şi vor suna corect, nepalatalizat.

103

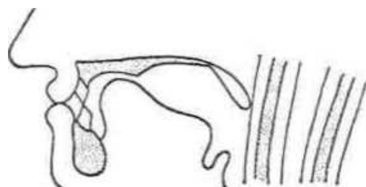


Fig. 52

Rostirea consoanei şi cu maxilarele complet închise

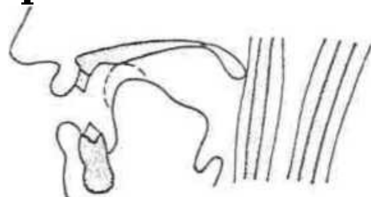


Fig. 53

Rostirea consoanei urmată de o deschidere bruscă a maxilarului împiedicând palatalizarea

Exerciţiul III

Se vor rosti întâi aceste consoane separat de

vocale, apoi unite:

ş-
a şa
ş-
e se
Şi şi
-i
ş-
o şo
ş- ş
u u
ş- să
a
şi şi

Atenţie să nu se rotunjească buzele decât pe emiterea vocalelor.

La rostirea fiecărei vocale se va coborî brusc maxilarul inferior ca în exerciţiul II.

Se va proceda la fel pentru:

— A ja j-e je j-i Atenţie la trecerea de la îi i-o la *o* şi de la la «! jo j-u ju i-a jă j-i jă

Exerciţiul IV

Se va păstra aceeaşi metodă şi pentru rostirea consoanelor şi în cadrul cuvintelor ce urmează:

şablon şedinţă şaltăr şerb şampanie şerpi şiac şicană sifon şoarece şubă şobolan şuberd şoc şui

şant şerv şofra şui
aj et şină n eră
şapc şind şoma şur
ă şeic rilă j ub
şapt şept şipo şome şut

e el t r
şarj şerb şir şorţ şuv
ă et oi
şarp şes şiret şoşo şva
e n b
2) jiga joche jub
jachetă jeg nie u ileu
jad jelan jigăr joben juc
ie it ărie
jaf jera jigni joi jud
tic t e
jalb jers jigo joncţi jud
ă eu die une eţ
jam jertf jilav jongl jud
bon ă erie iciar
jand jefui jimb jos ju
arm esc lă mătate
jar jeleu jind jovial jur
uit nal
jarg jecm jir jocur jun
on ănit i glei

Se vor rosti aceste cuvinte întâi cu dinţii strânşi, apoi cu maxilarele normal deschise şi având grijă ca după consoanele şi *j,* atunci când se rosteşte vocala următoare, să se deschidă brusc maxilarele.

Exerciţii pentru rostirea corectă a vocalelor îi *şi* 6

Deşi aceste vocale nu există în limba română, totuşi, foarte adesea, în numele proprii sau denumirea unor localităţi străine, ele trebuie rostite.

Rostirea lor greşită pe scenă dăunează atât

textului, cât şi bunei interpretări.

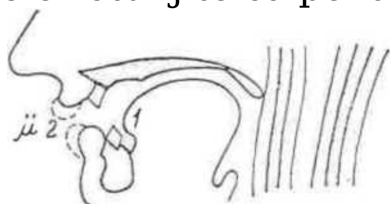
În rostirea vocalei ti, după cum s-a arătat, limba are poziţia lui *i,* iar buzele rotunjirea lui *u.* În pronunţarea greşită a lui îi în loc ca buzele şi limba să formeze concomitent pe *i* şi cu se formează întâi vocala / şi pe urmă vocala cu şi astfel se aude în loc de *ii-iu;* la fel pentru vocala 6, pentru rostirea căreia limba are poziţia lui *e,* iar buzele rotunjirea lui e în pronunţarea greşită se formează întâi vocala *e* şi pe urmă *o* şi se aude în loc de o – *e o*

Pentru corectarea acestei greşite pronunţii se vor face următoarele exerciţii:

Exerciţiul I

Pentru corectarea rostirii vocalei îi se emite un sunet prelungit pe vocala /. În timpul acesta se vor mişca buzele încet, fără a deplasa apexul de la rădăcina incisivilor inferiori, pe forma rotunjită a lui *u* (fig. 54). Se va căpăta astfel

Fig. 54 Formarea vocalei cu apexul la alveolele incisivilor inferiori pentru formarea vocalei i; buzele rotunjite ca pentru vocala *u*



sunetul fonemului îi care se repetă apăsat, de câteva ori, pentru a se întipări bine poziţia justă a

limbii şi buzelor.

Se va repeta exerciţiul până se va putea rosti cu uşurinţă această vocală.

Exerciţiul ÎI

Pentru rostirea ei corectă în cadrul cuvintelor, nu numai singură, se va exersa această vocală în combinaţie cu toate consoanele, întâi separat şi apoi unindu-le ca în articulaţia normală.

	a)	b)		d)
ii-b	iib		c) b-ii	bii
	u-	iic	cu	cu
o				
	ii-	ud	d-ii	du
d				
	a-	uf	f-ii	fu
i				
	u-	ug	g-ii	gii
g				
	u-	uh	h-ii	nu
h				
	a-	uj	— Îi	şi
i				
	ii-	III	— U	Iu
]				
	ii-	iim	m-ii	mii
m				
	ii-	un	nu	nii
n				
	a-			
ţi		up	p-u	pu
	a-	iir	— U	rii
i				
	ii-	iis	s-a	su

s

a-

şi aş ş-u şu

ii- iit — U tu

l

ii- uţ — U ţii

l

u- iiv v-ii vii

v

ii- ux x-ii xii

x

Exerciţiul III

Pentru corectarea rostirii vocalei o s-o va urma acelaşi procedeu ca la exerciţiul I.

Se va emite un sunet pe vocala *e* apoi, fără a se deplasa apexul, buzele vor lua forma rotunjită a vocalei *o* (fig. 55).

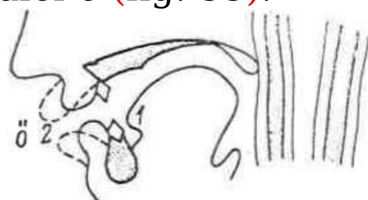


Fig. 55

Formarea vocalei *o*

1. Apexul la alveolele incisivilor inferiori pentru formarea vocalei *e;* 2. Buzele rotunjite ca pentru vocala *o*

Căpătând sunetul corect a lui *o,* el va fi repetat apăsat de câteva ori. O dată bine însuşită corecta rostire a lui *6* se va trece la exerciţiul combinării lui cu toate consoanele.

o- b) d)
b ob c) s-o bo
o-
o ºC c-o co
o-
d od d-o de
o-i of f-o fo
o- de g-d gd
g
o- oh n-o ho
h
s-j dj — D jd
b-l dl — O la
o-
m om m-o md
o-
n on n-o no
o-
ţi op p-o Pd
o-i or — O ro
o- de s-o se
s
o-
şi oş ş-o şi
a-l de — D to
d-l de ţ-d ţo
d- ov v-o vă
v
o-
x ox x-o xd

Exerciţii pentru corectarea impreciziei şi moliciunii în articulare în unele cazuri, o vorbire poate fi corectă din punct de vedere al

rostirii fiecărui fonem în parte, dar, în totalitatea ei, e greu de înţeles. Unele vocale şi consoane abia se aud, altele sunt aproape omise, în special în finalul cuvintelor. O astfel de vorbire e greu de urmărit şi oboseşte repede pe ascultător, în cazul unui organism normal şi fără motive de ordin psihic, acest defect în vorbire provine din:

o respiraţie mică, nestudiată şi necondusă conştient; o comoditate, sau chiar lene, în mişcările limbii în articulare; maxilare crispate, insuficient deschise („dinţii strânşi").

În toate aceste cazuri se recomandă exerciţiul ce urmează, asemănător cu al vestitului orator Demostene şi recomandat în manualele de specialitate („La reeducation de la voix parlee") şi apreciat ca „un mijloc simplu, natural şi logic, care dă rezultate excepţionale 1.

Exerciţiul I

Se va aşeza transversal un creion subţire între maxilare, în aşa fel încât comisurile buzelor să fie libere să se mişte corect în timpul rostirii cuvintelor (fig. 56).

Fig. 56

Exerciţii pentru corectarea impreciziei şi moliciunii în articulare

Locul unde se va aşeza creionul depinde de forma gurii şi a maxilarelor, dar, în general, el trebuie aşezat fie în spatele caninilor, fie imediat în faţa lor; în orice caz să nu împiedice mişcarea comisurilor gurii. Deşi obstacolul creat de creion

împiedică articularea cuvintelor, esenţialul în acest exerciţiu este să se rostească fiecare fonem cât se poate de corect.

Se va rosti, cu creionul în gură de 2 – 3 ori, rar şi foarte clar, un vers sau un proverb sau alt text de maximum 10 – 12 cuvinte, *nu mai mult.* Un text prea lung duce la o durere în articulaţia maxilarelor, ceea ce întârzie eficacitatea exerciţiului.

Exerciţiul 11

După rostirea textului de 2 – 3 ori, cu creionul, seva rosti acelaşi text de 1 – 2 ori fără creion, dar cu aceeaşi intensitate şi efort şi la fel de rar ca atunci când era creionul în gură. Se spune apoi textul cursiv. Uşurinţa şi siguranţa cu care se spune *acum* acelaşi text, arată eficacitatea acestui exerciţiu.

Prin acest exerciţiu se urmăresc trei obiective:

prin plasarea creionului între dinţi, maxilarele sunt aduse la o deschidere corectă, iar vorbirea cu „dinţii strânşi" care împiedică articularea normală, va fi mecanic înlăturată; obstacolul transversal, creionul, măreşte tonusul muscular al mişcărilor de articulare, ceea ce obligă la o gimnastică fonatorie puternică pe textul studiat. După această gimnastică, când se reia textul, fără creion, articularea se face cu o deplină uşurinţă; locul unde este plasat creionul este tocmai acela unde trebuie să bată coloana sonoră, pentru a căpăta o justă poză de voce. În timpul gimnasticii articulatorii cu creionul, organismul face tot efortul să înlăture această piedică nenaturală, intensitatea suflului se măreşte şi în acelaşi timp

coloana de aer se îndreaptă puternic spre creion spre a-l expulza. Este tocmai exerciţiul indicat pentru a plasa coloana de aer în locul cel mai avantajos din punct de vedere acuztic, de unde cu minimum de efort vocea va avea maximum de randament.

Acest exerciţiu dă rezultate nu numai pentru cei cu o articulare neclară, dar şi pentru cei cu o voce mică, cu un *r* slab rulat, pentru acei care precipită sau „mănâncă” finalul cuvintelor, sau pentru acei cu o emisie vulgară.

108

De asemenea, cu puţin timp înainte de recitarea versurilor, dacă actorul îşi trece tot textul, vers cu vers, prin acest exerciţiu, aceasta îi va da o siguranţă uimitoare în articulare, iar vocea îi va suna puternic şi caldă.

Exerciţiul III

S-a arătat că, în articularea corectă a cuvintelor, comisurile buzelor au un rol foarte important. Se recomandă, deci, o gimnastică a acestor comisuri care, căpătând astfel forţă şi elasticitate, vor ajuta la o rostire clară şi precisă.

Se va rosti şoptit sau tare de 10 – 12 ori înşir, mişcând energic comisurile buzelor:

x-u, x-u, x-u, x-u etc... în continuare se va rosti în acelaşi mod:

u-x, u-x, u-x, u-x etc

Când exerciţiul se face în şoaptă, e bine să nu se şoptească frecând coardele „din fundul gâtului”, deoarece acest mod de a şopti irită coardele şi poate produce răguşeală. De

asemenea, pentru a nu deranja pe cei din jur, se poate face acest exerciţiu, cu aceeaşi eficacitate, fără glas, mişcând doar buzele puternic pe forma lui **cu** şi ***x*.**

Exerciţii pentru corectarea precipitării

Analizând cauzele defectului precipitării în vorbire, se va putea remedia mai uşor această defecţiune. În construcţia unui cuvânt sunt combinate între ele o sumă de vocale şi de consoane. Vocalele reprezintă sunetele muzicale, curgătoare ale cuvântului, iar consoanele, prin ocluziile şi constricţiile ce le caracterizează, sunt nişte mici piedici în calea acestor sunete. Într-o vorbire corectă, vocalele au o anumită durată de timp întreruptă numai de plasarea consoanelor printre ele.

În vorbirea precipitată, prima vocală dintr-un cuvânt are, de obicei, o durată corectă; a doua este însă simţitor scurtată, a treia şi mai mult, a patra aproape nu se aude, iar a cincea e cu totul eliminată.

Bineînţeles că procesul acesta de scurtare şi eliminare a vocalelor variază de la cuvânt la cuvânt, mai întotdeauna însă prima vocală are durata corectă, iar celelalte sunt scurtate sau eliminate.

Acest lucru face ca prima silabă să fie rostită corect, a doua capătă o scurtare de durată, a treia abia se aude, iar cuvântul se rostogoleşte şi vocalele şi consoanele se prăbuşesc învălmăşite într-o rostire ininteligibilă. La această neorânduială în articulare se mai adaugă, imediat, şi nervozitatea aceluia care precipită şi vede că nu

reuşeşte să rostească corect ce vrea să spună şi, bineînţeles, în acest caz, defectul precipitării se accentuează.

109

De aceea, studiul calm, autocontrolat al exerciţiilor ce urmează va da în primul rând o siguranţă salutară celor ce se precipită şi, la care, mai întotdeauna, cauza precipitării este o lipsă de ritmicitate, un decalaj între gândire şi vorbire.

Exerciţiul I

Se va lua pentru început un text mic, de exemplu un proverb:

„Ziua bună se cunoaşte de dimineaţă 4.

Se vor rosti de câteva ori clar şi apăsat numai vocalele acestui proverb, păstrându-le cu stricteţe durata şi accentul din cadrul cuvintelor respective. De asemenea, acolo unde există diftongi, vocalele se vor rosti diftongate, nu separate. Fără respectarea acestor condiţii exerciţiul nu poate fi eficient.

Se va articula, deci, de câteva ori:

i un îi a e cu că ce îi că a

Se va rosti apoi rar, cu voce tare, tot textul în mod corect:

„Ziua bună se cunoaşte de dimineaţă”.

Se va spune apoi tot proverbul în ritm şi articulare normală.

Bunele rezultate ale exerciţiului se vor cunoaşte curând, obţinând o mare uşurinţă şi cursivitate în redarea textului.

Se recomandă acest exerciţiu şi pentru oricine simte o dificultate în rostirea unor anumite pasagii

dintr-un rol sau o poezie, sau chiar a unui singur cuvânt format dintr-o înşiruire mai dificilă de foneme. De asemenea, prin aşezarea justă ca formă şi durată a vocalelor din cadrul cuvintelor, acest exerciţiu este foarte eficace pentru cei a căror emisie sună vulgar; studiindu-l, vor căpăta imediat o limpezire, o deosebită claritate în articulare.

Exerciţiul ÎI

Cum mai toţi cei care precipită au, în general, o nervozitate mai mare, se recomandă pentru corectarea acestui defect exerciţii de gimnastică respiratorie lentă. Reeducarea respiratorie este o metodă admirabilă; ea restabileşte, dezvoltă, supraveghează şi menţine jocul fiziologic normal al aparatului respirator şi fonator. Totodată, este cel mai bun mijloc de menţinere a sănătăţii plămânului, a calităţii vocii şi echilibrului nervos.

Exerciţiul III

S-a arătat că lipsa de ritmicitate este câteodată cauza unei vorbiri precipitate, de aceea se va folosi ritmul ca un remediu foarte bun în corectarea acestui defect.

Se vor rosti câteva versuri în vorbire mai mult lentă, în ritmul de 2/4,3/4,4/4. Pentru o mai mare siguranţă în ritmicitate şi în acelaşi timp pentru o coordonare a vorbirii cu mişcarea, în timpul rostirii textului, se va bate tactul cu mâna sau cu piciorul. De exemplu versurile:

„De din vale de Rovine Grăim, Doamnă, către tine.

Nu din gură, ci din carte.
Că ne eşti aşa departe1.
(M. Eminescu – *Scrisoarea III*)
Le vom rosti în ritm de 2/4:
De din vâle, de Ro vi-ne
Grăim doamnă, către tine Nu din gură, ci din câr-te că ne] eşti a sa de pâr-te apoi în cel de 3/4 întâi într-o formă mai uşoară:
De-e din vâa-le de-e Ro vâi-ne
Gra Aim doa-amnă că-ătre ţi-i-ne
Nu-u din gu-ură 1 ci-i din câar-te Că-ă-ne e-eşti-a şi-a de pâar-te
Apoi, într-o formă mai dificilă, dar bună pentru studiu:
s
De din va le de-Ro vi-ne Grăim doamnă către tine Nu din gură ci din câr-te că ne eşti ă-şa de pâr-te.
În cele din urmă vom rosti aceleaşi versuri, în ritmul de 4/4:
De din va-le] de Ro-vi-ne Grăim doamnă către tine
Nu din gură ci din car-te
Că ne eşti aşa de parte.
Se poate face acelaşi exerciţiu cu mai mare eficacitate dacă se va cânta totul pe o singură notă bine susţinută şi într-un registru foarte comod vocii; bâlbâiţii nu se bâlbâie atunci când cântă, cântecul cerând un mult mai mare autocontrol decât vorbirea.

Exerciţiul IV

În defectul precipitării, fiind vorba şi de un decalaj între gândire şi vorbire, se cere ca acel ce precipită întâi să gândească intens; să termine gândul şi apoi să rostească textul pe care face exerciţiul. Cu cât gândul e mai precis şi mai puternic, cu atât inspiraţia respiratorie vine mai sigur de la sine. Se face o mică retenţie, care va aduce cu ea puterea de autocontrol şi autodominare şi apoi se rosteşte clar:

„Nu câte ***ştii, ci*** cum ***le ştii”.***

sau:

sau:

„Unii vorbesc ce ştiu ***şi unii*** ştiu ***ce vorbesc”.***

„Ce-i pasă surdului de ce vorbeşte altul” etc.

Exerciţii pentru corectarea nazalizării

Nazalizarea în emisie se produce din cauza funcţionării defectuoase a vălului palatului, care în timpul emisiei fonemelor nenazale rămâne dezlipit de peretele posterior al faringelui, neîmpiedicând astfel drumul curentului de aer sonor spre cavitatea nazală (fig. 57). În acest caz, toate fonemele orale capătă un timbru nazal.

Exerciţiile privesc numai pe acei care au un văl al palatului normal, iar defecţiunea este numai de natură funcţională, putând fi remediată prin studiu.

Cazurile în care nazalizarea se datorează unei cauze organice (vălul palatului fisurat sau incomplet, sau atins de o pareză) se soluţionează pe cale medicală.

Exerciţiul 1

Pentru a ajuta vălul palatului în funcţiunea lui, se va începe printr-un exerciţiu de gimnastică prin care, silindu-l să se ridice şi să se coboare, se va întări. Se emite o notă foarte înaltă, o acută, dar se emite fără voce: se

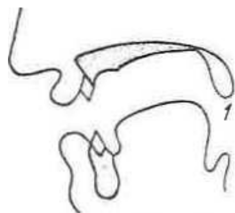
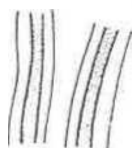


Fig. 57



Poziţia vălului palatului în rostirea nazalizată:

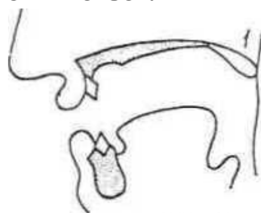
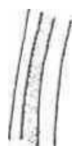


Fig. 58



Poziţia vălului palatului în rostirea nenazalizată;

1. Vălul palatului dezlipit de peretele faringelui

1. Vălul palatului lipit de peretele faringelui

simte foarte clar cum vălul palatului se ridică cu atât mai sus cu cât „nota fără glas” va fi mai acută şi mai puternic susţinută (fig. 58); încetând apoi brusc emisia notei, vălul va coborî repede; se reia din nou mişcarea de ridicare, prin „cântatul mut al acutei”. Se repetă acest exerciţiu de câteva ori. Acest exerciţiu fiind „fără glas” are avantajul că nu deranjează pe cei din jur şi poate fi făcut oricând.

Exerciţiul ÎI

Exerciţiul acesta este o gimnastică a muşchiului vălului palatului prin care, silindu-l să se lipească puternic de peretele posterior al faringelui, se va căpăta deprinderea de a închide drumul spre cavitatea nazală în emisiunea fonemelor orale.

— Să se strângă buzele *cât se poate de tare* şi să se lase apoi să iasă o serie de mici explozii bucale, ca exploziile lui *p* (fig. 59).

Acest exerciţiu antrenează puternic vălul palatului în mişcarea sa de lipire de faringe.

Exerciţiul III

Se va rosti întâi vocala *A* urmată imediat de un *p* prelungit: *app* (fig. 60). Trebuie să se pronunţe *app,* închizând brusc buzele, ca o clachetă.

Prelungirea lui *p* favorizează ridicarea îndelungată a vălului palatului. Acelaşi sistem de închidere bruscă pe consoana prelungită se va face şi cu *au, akk, abb, add* etc.

Să se strângă bine buzele pe *p, b* şi să se insiste puternic pe ocluzia lui *t,* ci şi *k,* căci aceasta va antrena mai bine închiderea drumului spre cavitatea nazală.

Acelaşi exerciţiu, începând cu consoane urmate de vocala *A.*

Se vor închide strâns buzele pe consoana *p,* umflând bine gura cu aer, apoi se vor deschide brusc pe *A.* Curentul de aer reţinut din cauza închiderii drumului spre cavitatea nazală, la rostirea vocalei *A,* va ieşi brusc numai pe gură şi astfel se va deprinde modul de emisie a fonemelor orale.

Se va extinde acest exerciţiu şi asupra altor vocale. După închiderea puternică a buzelor pe un *p,* se vor rosti deci: *pp-e, pp-i, pp-o, pp-u, pp-a, pp-i.*



PP P ppp Fig. 59
Exerciţii pentru corectarea nazalizării



***A ppp* Fig. 60**
Exerciţii pentru corectarea nazalizării
113

Fig. 61
Exerciţiu pentru corectarea nazalizării
Exerciţiul IV

Acest exerciţiu e un sistem sigur de autocontrol al nazalizării. Se va lua un tub subţire de cauciuc de cca. 5 mm diametru, care se va plasa cu un capăt în ureche şi cu celălalt într-o nară (fig. 61). Se observă că atunci când se rostesc cuvinte ca: mama, mănuşă, nemaipomenit, nemilos etc., cuvinte în care se găsesc consoanele nazale m şi *n,* se aude un zgomot puternic în ureche. Curentul de aer pe care rostirea consoanelor nazale îl trimite pe nas, este captat de tubul din nară şi trimis în ureche. Se observă însă că atunci când se articulează cuvinte în care nu există niciuna din aceste consoane nu vom auzi acest zgomot; de exemplu, cuvintele: abecedar, bibliotecă, casă, boltă etc.

Dacă totuşi se aude acest zgomot, este dovada sigură a nazalizării. Exerciţiul se repetă pentru a căpăta deprinderea rostirii cuvintelor în componenţa cărora nu sunt consoane nazale, astfel încât tubul din nas să nu capteze aer şi să nu-l trimită în ureche. Pentru aceasta, se fac mai întâi exerciţiile I, II, III, care ajută, prin gimnastica vălului palatului, la executarea mai repede şi mai bine a acestui exerciţiu de autocontrol.

Exerciţiul V

În acest ultim exerciţiu nu se utilizează mijloace exterioare în ceea ce priveşte autocontrolul, ci se face apel la voinţă şi auz; bineînţeles numai după ce exerciţiile de gimnastică vor fi întărit vălul palatului şi se vor fi deprins, în mod conştient, mişcările de urcare şi coborâre şi cele de trimiterea acrului numai pe

gură.

Exerciţiile, pe toate textele ce urmează, urmăresc două obiective:

nazalizarea puternică, voită, a textului rostit; denazalizarea puternică, voită, bine condusă a aceluiaşi text.

Întărind deprinderea trimiterii aerului pe gură (emisia orală) acest sistem de exerciţiu va consolida ceea ce s-a învăţat în primele exerciţii şi va da obişnuinţa rostirii denazalizată corectă, pe textele studiate şi chiar în vorbirea de toate zilele.

114

Se va lua mai întâi un vers sau un proverb în care nu există niciun fonem nazal. De exemplu:

„Ce spui la ureche în pădure se aude” sau

„Râsul te râde şi batjocura te batjocoreşte” sau

„Râde raţa de baltă şi baba de fată”.

Se vor rosti aceste texte întâi foarte nazalizat, apoi oral, cu îndreptarea curentului sonor numai pe gură.

Se va trece apoi la texte cu foarte puţine foneme nazale. De exemplu:

„Femeia vede chiar unde bărbatul abia zăreşte” sau

„Bărbatul are ochi să vadă, femeia are ochi să fie văzută1” sau

„Moartea e ştiută dar ceasul nu *se ştie”.*

Se va studia după aceeaşi metodă, indicată la punctul a).

În fine se vor rosti texte în care combinaţia de foneme nenazale şi foneme nazale e mai bogată.

De exemplu:

„Boul se leagă de coarne şi omul de inimă” sau

„Blestemul părinţilor E ca piatra munţilor Cade greu copiilor”.

sau

„Nevastă mai poţi găsi, dar mamă ba” sau

„Primifi-mă în casă, până ce vă veţi găsi dumneavoastră alta”.

Şi

„Cine nu *voieşte când poate,* nu *va mai putea când va voi”.*

115

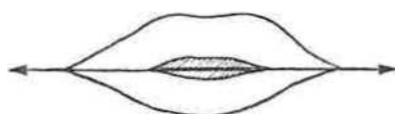


Fig. 62

Poziţia corectă a buzelor

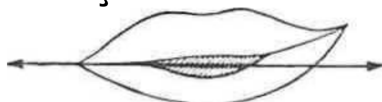


Fig. 63

Asimetrii labiale

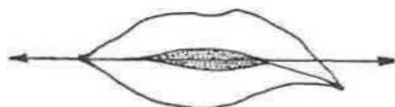


Fig. 64

Asimetrii labiale

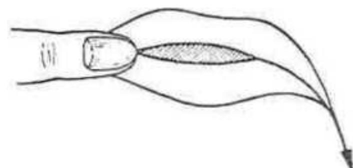


Fig. 65

Exerciţii pentru corectarea asime-

triei labiale cazul *a*

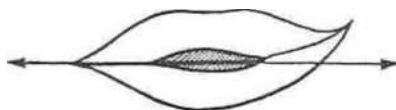


Fig. 66

Exerciţii pentru corectarea asimetriei labiale cazul *a*

Şi aceste proverbe se vor studia după aceeaşi metodă, care va aduce sigur rostirea conştient denazalizată a celor care nu au un defect organic, ci numai un văl al palatului insuficient de activ.

Exerciţii pentru corectarea asimetriilor labiale

Deseori o defecţiune în rostire, un timbru neplăcut al fonemelor, îşi au cauza ***numai*** în poziţia nesimetrică a gurii, comisurile buzelor nefiind pe ***aceeaşi*** linie (fig. 62). Pentru dovedirea acestui lucru, se încearcă vorbirea strâmbând colţurile gurii (fig. 63,64) şi se constată cum sună cuvintele rostite astfel:

Acest defect se corectează uşor, îndreptând nu numai rostirea cuvintelor, dar dând şi din punct de vedere vizual un aspect mult mai avantajos gurii.

Exerciţiul I

Se va imobiliza uşor, cu degetul arătător, colţul gurii normal şi se va sili comisura incorectă prin mişcări energice de gimnastică, să se ridice sau să se coboare.

Comisura care se deplasează în fonaţiune de pe linia orizontală trăgând în jos (fig. 65) va fi silită prin mişcări puternice să se ridice în sus, înspre urechi (fig. 66).

Degetul care fixează comisura corectă va ajuta ca această gimnastică să nu antreneze şi colţul

gurii cu poziţie corectă.

Comisura care se deplasează incorect în sus în fonaţiune (fig. 67) va fi silită să facă mişcări energice în jos

116

(fig. 68) susţinând totodată comisura corectă cu arătătorul, pentru a nu-şi deplasa poziţia justă.

Câteodată amândouă comisurile sunt deplasate de pe linia orizontală a buzelor, una în sus şi alta în jos (fig. 69). Atunci exerciţiul se va face pe rând (fig. 70), cu fiecare comisură în parte, iar în acest timp arătătorul va împinge în sus sau va trage în jos, cealaltă comisură incorectă – după caz – pentru ca, deşi inactivă în exerciţiu, să se deprindă cu poziţia corectă.

Alteori amândouă comisurile incorecte trag în aceeaşi direcţie, fie ***în jos*** (fig. 71) (ceea ce dă un aspect vizual şi sonor de tristeţe, de plictiseală), fie în sus (fig. 72) (dând un aspect de veselie forţată, nepotrivită întotdeauna cu sensul cuvintelor rostite, iar ca sonoritate o emisie prea deschisă „căscată”). În acest caz exerciţiile de corectare, în ambele sensuri, se vor face simultan cu amândouă comisurile buzelor şi fără ajutorul arătătorului.

Notă: Imediat ce comisura exersată va căpăta poziţia corectă (şi o capătă destul de repede) nu mai trebuie continuat exerciţiul. Altfel, se poate deplasa în sens contrar.

Exerciţii pentru corectarea vorbirii cu gura prea deschisă, „vorbire căscată” şi

vorbire însoţită de o scăpare de aer laterală în primul caz, – „vorbire căscată”. — Comisurile sunt prea active, având o mişcare exagerată în sus în timpul articulării cuvintelor. Timbrul acestui mod de rostire este lipsit de căldură neputând reda cu uşurinţă gânduri şi stări sufleteşti de mare sensibilitate.

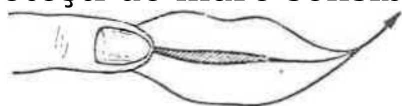


Fig. 67

Exerciţii pentru corectarea asimetriei labiale cazul *b*

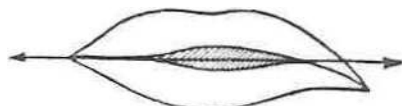


Fig. 68

Exerciţii pentru corectarea asimetriei labiale cazul *b*

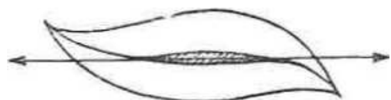


Fig. 69

Exerciţii pentru corectarea asimetriei labiale cazul *e*

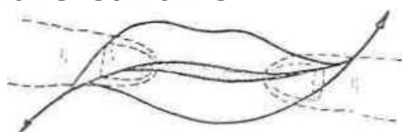


Fig. 70

Exerciţii pentru corectarea asimetriei labiale cazul e



Fig. 71

Exerciţii pentru corectarea asimetriei labiale cazul *d*

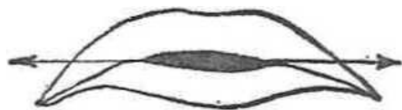


Fig. 72

Exerciţii pentru corectarea asimetriei labiale cazul *d*

117

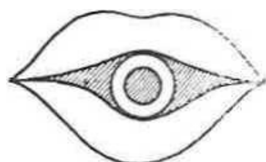


Fig. 73

Exerciţii pentru corectarea defectului de vorbire „căscată”.



Fig. 74

Tub de metal



Fig. 75

Introducerea creionului sau a lamei plastice



Fig. 76

Rezistenţă opusă de obraji în al doilea caz, – articularea cu scăpare de aer laterală – muşchii comisurii buzelor şi ai obrajilor sunt, din contra, prea puţin activi, moi şi neopunându-se curentului de aer sonor, acesta scapă afară, lateral, printre obraji şi dinţi. Acest defect, din fericire mai rar, dă un aspect extrem de vulgar şi ridicol în articularea cuvintelor.

De asemenea, amândouă aceste defecte de rostire dezavantajează, din punct de vedere estetic, o figură cu oricât de frumoase trăsături.

Exerciţiile ce urmează sunt eficace pentru ambele moduri incorecte de articulare, fiindcă determină muşchii orbiculari ai gurii şi muşchii obrajilor să ajungă la mişcarea fonatorie corectă.

Exerciţiul I

Se va citi cu glas tare, clar şi răspicat, în fiecare zi, timp de 10 – 15 minute, un text ţinând între buze fie un tub de metal (pe care se înfăşoară leucoplastul) (fig. 73 şi 74) fie orice tub cu un calibru de circa 2 cm şi o lungime de circa 2.1/2 cm.

Astfel, buzele vor fi silite să nu fugă înspre urechi în timpul fonaţiunii şi, în acelaşi timp cu remedierea acestui aspect, vizual inestetic, se va înfrumuseţa simţitor timbrul vocii.

Exerciţiul ÎI

Se va citi 10 – 15 minute, cu glas tare, clar şi răspicat, un text, având în gură un creion sau o lamă de material plastic neelastic (fig. 75), cu care se va exercita o presiune pe faţa internă a obrajilor şi a comisurilor gurii, căutând să se opună acestei presiuni o rezistenţă (fig. 76).

Când se va ajunge să se execute bine această mişcare de rezistenţă, se va executa fără ajutorul creionului sau al lamei şi defectul va fi remediat.

118

Exerciţii pentru corectarea bâlbâielii

Dacă pentru celelalte defecte de articulare corectarea e uşoară şi sigură, cauza acestor defecte fiind pur funcţională, nu tot astfel stau lucrurile în ceea ce priveşte defectul bâlbâielii. Acest defect are la bază un automatism vicios, este o nevroză funcţională şi se datorează unui proces psihomotor. La originea bâlbâielii stă mai înainte de toate o tulburare a funcţiei ordonatoare, o lipsă de ritmicitate, un decalaj între gândire şi mijloacele de a o traduce în cuvinte. Cel care se bâlbâie se inhibă şi nu poate trece de la imaginea senzorială a obiectului la numele acestui obiect.

Literatura medicală e bogată în studiul acestui defect de vorbire şi a cauzelor care-l determină. Se enumeră aci doar câteva din ele: ereditate, boli cu urmări encefalice, traumatisme fizice sau psihice, istoviri, surmenaj nervos, deficienţe motrice, dispersarea gândurilor, impulsivitate şi câteodată, bolile nasului, faringelui şi ale laringelui.

Dacă nu întotdeauna bâlbâitul e un bolnav, este, în orice caz, sigur un hipersensibil sau un hiperemotiv. De aceea el

e în permanentă stare de alarmă, impresionabil, excitabil, câteodată ridicol şi fuge de societate.

În general, s-a constatat că la copii tratamentul este mai eficace, fiindcă crearea de noi automatisme şi de reflexe e mai uşoară, căci ele se vor substitui cu uşurinţă obişnuinţelor mai recent constituite. La adolescenţi şi la adulţi, automatismele psiho-lingvistice sunt vechi şi puternice şi nu se pot schimba cu uşurinţă. Totuşi cu *voinţă* şi *calm,* atunci când organismul nu e atins de o boală gravă, vindecarea e posibilă.

Spasmele şi contracţiile în bâlbâială pot fi: respiratorii, vocale, articulatorii.

În primul caz respiraţia este aritmică şi obositoare, determinând o vorbire cu totul neorganizată. În al doilea caz coardele vocale devin inactive din cauza tensiunii emoţionale şi sunetul nu se poate produce. La fel, în contracţiile şi spasmele articulatorii, muşchii buzelor şi ai limbii sunt tetanizaţi, nu se pot mişca dintr-o anumită poziţie şi cuvântul nu porneşte. Când această imobilitate musculară, acest blocaj, este plasat la începutul cuvântului, după care vorbirea curge repezită şi cu opinteli, avem *bâlbâiala tonică.* Când cuvântul se rosteşte greu, cu repetări cu caracter convulsiv ale silabelor, avem cazul *bâlbâielilor clonice.*

În vindecarea acestui defect de vorbire se utilizează două metode simultane: didactică

şi psihologică.

Metoda didactică

Utilizează texte citite, în care ideea e deja constituită iar cuvintele nu sunt generate de gândul aceluia care se bâlbâie; prin aceasta i se înlătură o parte din inhibiţie în articulare. În această metodă se întrebuinţează:

— Exerciţii de respiraţie ritmică.

— Exerciţii de gimnastică.

119

— Exerciţii pe cuvinte cântate.

— Exerciţii pe texte citite pe ritmuri variate.

Exerciţii de respiraţie ritmică pentru coordonarea aparatului respirator cu cel fonator. Cu ajutorul lor se va realiza:

un curent de aer fonator puternic, egal, lin, bine stăpânit; calm, autodominare, lipsă de frică şi de inhibare; ritmicitatea atât de necesară corectării acestui defect.

— *Exerciţii de gimnastică,* al căror ritm va întări pe cel al articulării şi-l va scoate din forma sa disritmică şi convulsivă. Aceste exerciţii se vor sincroniza cu exerciţiile de articulare corectă.

— *Exerciţii pe cuvinte cântate,* pe un singur ton, acompaniate de gesturi ritmice, în perfect sincron cu textul. S-a observat că în emisia cântată bâlbâiţii articulează corect, sunetul cântat solicitând un control cerebral mai puternic. De asemenea, prin cântec ei vor căpăta continuitatea în emisie, atât de importantă în corectarea bâlbâielii.

— *Exerciţii pe texte citite pe ritmuri variate,* marcate de bătăile unui metronom, prin ritm urmărindu-se întărirea sistemului nervos.

La început exerciţiile se vor face pe ritmuri foarte lente şi apoi pe ritmuri puţin mai accelerate, cu rostirea cuvintelor foarte legată, fără pauză între cuvinte, urmărindu-se continuitatea emisiei.

Metoda psihică urmăreşte schimbarea centrului de gravitate a acestui defect, din domeniul biologic, asupra căruia subiectul nu este stăpân, în domeniul psihologic legat în mod intim de personalitatea bolnavului şi supus stăpânirii sale. Această metodă însă nu dă rezultate fără ajutorul unei „ortopedii verbale" de timp gimnastic, ritmic şi articulator. Ea va urmări ca prin exerciţii să se ajungă la reeducarea personalităţii psihofizice a celui ce se bâlbâie.

În exerciţiile metodei psihice se va trece de la vorbirea reflectată la cea independentă. Nu se mai folosesc texte scrise, ci gândite de bolnavul însuşi şi apoi vorbite direct, chiar dacă, la început ele au forma unei înşiruiri de silabe fără sens logic.

Tot în această metodă se întrebuinţează textele memorate pe dinafară, ca un mijloc de trecere spre vorbirea independentă. Ideile acestor texte nefiind concepute de acel care se bâlbâie, el le va repeta numai cu ajutorul memoriei; metoda aceasta va uşura procesul vorbirii. Sunt cunoscute cazuri de mari cântăreţi sau mari actori care în viaţa de toate zilele, atunci când îşi formulau în cuvinte propriile lor gânduri, se bâlbâiau puternic, dar pe scenă nu aveau nicio greutate în rostire.

Declanşarea bâlbâielii o generează tocmai momentul transformării gândului în cuvânt; aici se manifestă fenomenul de inhibare şi de vorbire aritmică. Acest moment greu e obiectul de corectare prin metoda psihologică, care coor

donează gândul cu respiraţia, vocea şi articularea şi face acel dresaj psihic ce conduce încetul cu încetul la stăpânirea de sine.

Tot în această metodă intră psihoterapia, atât de eficace în toate nevrozele. Bâlbâiţii, pe lângă calmantele recomandate de medic, dacă e cazul, vor căuta să aibă preocupări în afara celor cotidiene, ca: muzica, florile, vânătoarea, albinăritul, pescuitul, plimbări odihnitoare în locuri liniştite şi frumoase şi orice ocupaţie care îi scoate din mediul şi ritmul obişnuit, dându-le linişte, un autocontrol mai bun şi mai ales *uitarea* de obsesia bâlbâielii.

Exerciţii pe metoda didactică

Exerciţii de respiraţie ritmică

Exerciţii potrivite pentru corectarea acestui defect sunt aceleaşi care s-au arătat în capitolul „Respiraţia”. Însă, se vor face numai acele exerciţii în care nu apar cuvinte (numărătoare sau versuri), ci numai expiraţia pe consoana *S.* De asemenea, se vor face foarte atent exerciţiile în care apare *retenţia.* Acest moment de linişte care pregăteşte puternic fie inspiraţia, fie expiraţia viitoare, prin calmul şi autodominarea pe care o aduce cu sine, e deosebit de folositor în corectarea defectului bâlbâielii.

Exerciţii de gimnastică ritmică

Se vor executa orice exerciţii uşoare de gimnastică, care nu comportă efort fizic mare, ţinându-se seama de următoarele condiţii:

Bâlbâitul îşi va număra singur cu glas tare şi răspicat mişcările mâinilor, ale picioarelor sau ale trunchiului, având grijă ca vorba să fie *perfect sincronizată* cu acţiunea membrelor.

Toate momentele de încordare, de efort, să coincidă cu inspiraţia; bâlbâitul nu va număra pe aceste momente, ci va număra exact în momentul terminării efortului, respectiv al terminării actului inspiraţiei şi al declanşării expiraţiei. De exemplu: în mişcările de ridicare a trunchiului sau a picioarelor va număra exact când s-a terminat mişcarea de ridicare, nu în timpul ei. În mişcările de plecare a trunchiului sau a picioarelor (mişcări ce se execută pe expiraţie), va putea număra odată cu efectuarea mişcărilor, însă tot perfect sincronizat.

Se pot face exerciţii eficace şi în jocul cu mingea, fie că se va bate mingea pe perete, fie jos pe podea; totul este ca numărătoarea să fie absolut sincronizată cu bătaia mingii.

Exerciţii de cuvinte cântate pe un singur ton

Se va alege fie un vers, fie un proverb şi se vor cânta cuvintele, fără pauză, pe un singur ton foarte bine susţinut (să nu oscileze în sus sau în jos). Tonul psalmodiat pe care vor curge cuvintele va ajuta foarte mult la fixarea cursivităţii vorbirii. De asemenea, tonul cântat având faţă de vorbirea obişnuită

avantajul unui centru superior în creier, sileşte pe cel care se bâlbâie ca, atunci când cântă să aibă o concentrare şi o putere de autodominare mai mare.

Se poate încerca mai târziu cu acelaşi text, sau cu un text puţin mai greu, în funcţie de progresele înregistrate prin exerciţiile anterioare, să se cânte cuvintele, fie pe o melodie simplă, fie pe o gamă în urcare sau în coborâre. Exerciţiul va fi mai folositor dacă fiecare notă va fi marcată, fie de o linioară trasă cu creionul pe o hârtie, fie de o bătaie cu degetul pe masă. Totul e ca sunetul să fie *absolut sincron* cu trasarea liniei sau cu bătaia degetului; numai astfel se va realiza coordonarea dintre gând, mişcare şi vorbire, care va duce la vindecarea bâlbâielii.

Se va rosti fie pe o singură notă, fie pe o gamă ascendentă sau descendentă, textul ales, marcat de bătaia degetului în masă sau de o mişcare precisă a mâinii pe ritmuri variate 2/4,3/4,4/4. Una din caracteristicile vorbirii bâlbâite este aritmia; e lesne de înţeles rolul salutar al exerciţiilor ritmate care, întărind sistemul nervos, vor ajuta la echilibrarea acestei vorbiri.

Exerciţii de texte citite pe ritmuri variate

Se vor alege poezii simple, cu un conţinut luminos, liniştit şi se vor citi ritmat pe *bătaia unui metronom,* la început într-un tempo rar, iar după un timp de acomodare se va citi acelaşi text mai repede, dar în niciun caz nu se va ajunge la un tempo foarte accelerat. Nu se va urmări atât sensul cuvintelor cât ritmicitatea şi continuitatea

cuvintelor, cursivitatea lor. Să nu existe oprelişti, precipitări, martelări, ci trecerea lină dintr-un cuvânt în altul pe ritmul susţinut de metronom.

Exerciţii pe metoda psihică

Această metodă urmăreşte mărirea atenţiei, a concentrării şi grăbirea gândirii aceluia care se bâlbâie. Se va insista, de asemenea, asupra sistemului de autocontrol şi de reglare a coordonării gândului cu respiraţia şi articularea.

În această metodă se utilizează texte proprii ale celui care se bâlbâie, La început numai de silabe fără un sens anumit. Esenţial e ca bâlbâitul să rostească ceea ce creierul său îi comandă, fără pauze şi fără crispări şi inhibări.

Fiindcă orice bâlbâit are o respiraţie aritmică, nestăpânită, se va începe orice exerciţiu printr-o inspiraţie lină, fără spasme în coşul pieptului, diafragmă sau abdomen; o inspiraţie ca atunci când se miroase adânc o floare al cărei parfum place foarte mult, o inspiraţie *lentă, profundă.* Accentul se pune mult pe inspiraţie fiindcă ea este clementul activ în actul respirator, expiraţia fiind clementul pasiv. De asemenea, să nu se facă pauză între inspiraţie şi expiraţie ci, imediat după alimentarea cu aer, să se rostească exerciţiul format fie din silabe, fie din cuvinte, propoziţii sau fraze. Prin deprinderea de a ataca imediat după inspiraţie i se va crea reflexul trecerii peste momentul penibil dintre imaginea mintală şi materializarea ei în cuvinte.

Exerciţiul I

Se va inspira după descrierea de mai sus şi imediat se vor rosti, *fără întrerupere,* pe o expiraţie unită, o înşiruire de silabe fără sens. Când se va termina aerul expirator, dar nu până la epuizare, se va face o mică pauză (retenţie), după care se va relua inspiraţia lentă şi imediat se va rosti aceeaşi înşiruire; esenţial este să nu se facă pauză între ele.

Dacă se observă că rostirea este însoţită de mişcări de crispare a obrazului, gurii, ochilor se va face acest exerciţiu în oglindă pentru a putea, prin acest autocontrol, să se capete deprinderea eliminării tuturor acestor ticuri.

Exerciţiul ÎI

Se va privi un peisaj, un tablou, o imagine, în care timp se va inspira lin şi adânc. Imediat după terminarea inspiraţiei se vor spune pe rând, fără pauză, cuvinte sugerate de această imagine; o simplă înşiruire de cuvinte, nu e necesară o propoziţie sau o frază cu sens.

Acelaşi exerciţiu se va executa cu ajutorul unui metronom; pe fiecare bătaie a metronomului se va spune câte un cuvânt (fără pauză). Dacă nu apare niciun cuvânt în minte, se va rosti pe bătaia respectivă a metronomului cuvântul „nimic”.

Dacă mişcările de crispare a obrazului nu au dispărut, se va continua şi acest exerciţiu cu controlul oglinzii.

Exerciţiul III

Se inspiră lin, ca şi în celelalte exerciţii şi, fără pauză între inspiraţie şi expiraţie, la fiecare două bătăi ale metronomului se va spune o mică propoziţie. Dacă celui ce se bâlbâie nu-i vine nicio

propoziţie în minte, când va veni timpul ritmic să vorbească, va spune, în loc de altă propoziţie, „nu am nimic de zis”.

Acest exerciţiu pe de o parte îl va deprinde să rostească ritmic, deci îl va determina să treacă momentul penibil de traducerea gândului în cuvânt, iar pe de altă parte îi va aduce calmul necesar, ştiind că, oricum, când va sosi timpul indicat de metronom el va avea la dispoziţie propoziţia „nu am nimic de zis”. În general la bâlbâiţi se produc *viduri în gândire.* Acest sistem îl va convinge că nu trebuie să aibă grija acestor lapsusuri şi astfel, încetul cu încetul, îşi va căpăta calmul atât de necesar corectării acestui defect.

Exerciţiul IV

În acest exerciţiu nu se utilizează metronomul, ci ritmul indicat cu bătaia degetului pe masă. În acest mod, bâlbâitul îşi va crea singur ritmul interior.

Se va formula întâi în gând clar o frază; se va despărţi, tot în gând, această frază în idei, un fel de decupare, pe idei scurte, a întregii fraze gândite. Se va

inspira lin şi adânc, în care timp se va repeta în gând prima idee, apoi, după 2 – 3 bătăi ritmice cu degetul în masă, se va rosti această idee; va urma o pauză în care timp se va inspira din nou şi se va gândi asupra celei de-a doua idei; apoi, după acelaşi număr de bătăi, se va rosti această a doua idee şi tot astfel mai departe. Principalul este să se inspire între idei şi să se rostească, exact după

acelaşi număr de bătăi, textul bine gândit în prealabil.

Exerciţiul V

Se face exact exerciţiul IV psalmodiat pe o singură notă foarte bine susţinută. Cântecul, aşa cum s-a mai spus, dă o putere mai mare de autocontrol. Să se bată tot aşa ritmul cu degetul pe masă, sau să se tragă ritmic cu creionul linioare pe o hârtie; se va coordona astfel respiraţia, emisia şi articularea cu mişcarea. Când bâlbâitul va ajunge să facă aceste gesturi fără a se mai gândi asupra lor, ele se pot suprima. Sunetul interior al ritmului, al melodiei şi al pauzelor respiratorii va deveni organic şi vorbirea îşi va căpăta echilibrul dorit.

Exerciţiul VI

Toţi bâlbâiţii au fobia ritmului rapid; atunci când aud chiar pe alţii vorbind repede, bâlbâiala lor se agravează. Pentru a se deprinde cu un ritm mai repede, vor pune metronomul să bată mai iute şi vor porni să spună o propoziţie (bine gândită în prealabil pe inspiraţie) după un număr anume de bătăi, iar ei, deşi metronomul bate repede, vor rosti ritmic cuvintele, fie din două în două bătăi, fie din trei în trei, cum se vor simţi mai comod. Astfel vor reuşi să se deprindă a vorbi rar şi clar chiar şi atunci când li se vorbeşte repede sau sunt ei înşişi grăbiţi.

Bâlbâiţii sunt mai totdeauna obsedaţi de greutatea rostirii unui anume fonem, sau a unui cuvânt, sau văd imaginea, dar nu le vine în minte cuvântul; câteodată acest cuvânt se prezintă simultan cu altul. Nu este permisă, însă, înlocuirea

unui cuvânt prin perifraze sau cu alt cuvânt având acelaşi sens, pentru a nu rosti fonemul sau cuvântul de care se tem. E preferabil să se bâlbâie, până ce, treptat, se obişnuiesc cu exerciţiul făcut corect. E indicat ca, la început, să se facă acest exerciţiu în vorbire şoptită, care, pe de o parte, dă o concentrare mai puternică şi, pe de alta, asigură celui ce se bâlbâie o încredere mai mare în el; are impresia că dacă greşeşte, greşeala nu se sesizează.

Exerciţiul VII

Să se rostească mici povestiri, imaginând că se află în faţa unui auditor: prieten, o societate de mai multe persoane, un superior etc. Aceasta îl va deprinde să-şi stăpânească emoţia atunci când va trebui să vorbească faţă de alţii.

124

Bâlbâitu] se va putea considera vindecat atunci când nu va mai avea aprehensiuni; de exemplu, nu-i va mai fi frică să vorbească la telefon sau să fie întrerupt din vorbă. O reşută, provocată de o febră mare, o oboseală puternică sau un traumatism psihic pot să-i readucă deficienţele în vorbire. Reluarea exerciţiilor îi va asigura repede revenirea la vorbirea curentă.

Mediul în care trăieşte bâlbâitul are un rol important în ceea ce priveşte corectarea defectului, care se poate obţine numai într-un mediu de calm, linişte, înţelegere.

Totuşi, în vindecare, rolul său activ faţă de defectul lui, e cel mai important; el se sprijină pe doi factori esenţiali: *voinţă* şi *preocupare*

constantă.

EXERCIŢII PENTRU SUSŢINEREA FINALELOR DE CUVÂNT

Nesusţinerea finalelor de cuvânt este unul din cele mai frecvente şi mai supărătoare defecte în vorbirea scenică; cauzele acestei neglijenţe articulatorii sunt diferite:

consumul neraţional al coloanei de aer sonore; toată intensitatea acestei coloane fiind îndreptată pe primele silabe ale cuvintelor, suflul expirator scade simţitor spre finalul lor; lipsa de energie a musculaturii aparatului fono-respirator, care nu susţine procesul de fonaţie până la sfârşitul cuvântului; amândouă aceste cauze însă au mai întotdeauna la bază o deficienţă în gândirea asupra textului; când se urmăreşte cu precizie transmiterea unei idei, când scopul fiecărui cuvânt e prezent în mintea actorului (cu toate greutăţile respiratorii sau lipsei de energii musculare), cuvântul se va auzi de la început până la sfârşit.

Lucrul cel mai important, care trebuie reţinut, este că: *cu cât finalele cuvintelor vor fi mai bine susţinute, cu atât plămâni vor avea mai mult aer pentru continuarea procesului fonaţiunii.*

S-a explicat pe larg, în capitolul precedent, respiraţia reflexă şi exerciţiile pentru însuşirea ei.

Declanşarea inspiraţiei reflexe este produsă de mecanismul opririi, scurt marcate, a suflului expirator, concomitent cu relaxarea buzelor, coborârea laringelui şi a diafragmei.

Aplicată în vorbire, această inspiraţie reflexă este declanşată de marcarea puternică şi scurtă a

fonemului final dintr-un cuvânt, concomitent cu relaxarea buzelor şi coborârea laringelui şi a diafragmei. Dacă în timpul vorbirii nu ar exista aceste momente de relaxare, de pauze creatoare de inspiraţie reflexă, ritmul respirator s-ar dezechilibra şi aceasta ar produce o dereglare în procesul fonaţiunii.

Prin exerciţiile ce urmează se urmăreşte obişnuinţa marcării finalului de cuvânt şi, în acelaşi timp, căpătarea siguranţei că, după marcarea puternică a acestui final, inspiraţia reflexă asigură cu precizie, fără oboseală, o cantitate de aer suficientă pentru redarea sonoră a unui text de mare întindere.

S-a observat că în economia vorbirii, cele mai deseori, în finalele cuvintelor sunt plasate consoanele *t, d*, 5, e, g; de aceea exerciţiile ce urmează se fac pe o serie de cuvinte terminate în aceste consoane.

Exerciţiul 1 (pentru rostirea lui *t* final)

Se va rosti, marcând puternic consoana *t* finală şi apoi eliberând printr-o mică pauză suflul expirator – adică după o expresie de teatru „furând aer” – următoarea succesiune de cuvinte:

126

Sacada?

Şi ritma? Am pleca? Hotărî?

Să străba? Încânta? Acel ha? Blestema?

După accentuarea lui? final, la inspiraţia reflexă, nu trebuie să se perceapă niciun zgomot în realimentarea cu aer. Cu cât consoana finală va fi mai bine „bătută” şi pauza respectată, cu atât

inspiraţia reflexă va veni mai puternică – „de la sine” – fără efort şi fără fâşâială.

Exerciţiul 2 (pentru rostirea lui *d* final)

Se va proceda întocmai ca la exerciţiul 1, marcând consoana *d* finală, în următoarea succesiune de cuvinte:

Suni

Şi *zsXud*

Mă cufund în rotunif

Lac profund

Dând să prim/

Într-un noii Peste *cod* însă caii Râd absurii sunt şi nuit sunt şi *ud.*

Exerciţiul 3 (pentru rostirea lui’s final)

Se va proceda întocmai ca la exerciţiile 1 şi 2 marcând consoana’s finală în următoarea succesiune de cuvinte:

Sens ascuns Prins în vis Dus Adus iar apus

Des atins Pas cu pas Mai pufos Mai ceţos Mai scămos

Exerciţiul 4 (pentru rostirea lui e final)

Se va proceda cala exerciţiile 1,2 şi 3, marcând consoana *e* finală, în următoarea succesiune de cuvinte:

Duc în bac Sac de doc Aud: crac! O fi rac?

O fi drac? Face: poc! Aud: mac Aud: oac

Nu e rac Nu-i gândac Nu e cuc Nu-i brotac îl apuc îl hurduc E tot drac!

Exerciţiul 5 (pentru rostirea lui g final)

Se va proceda întocmai ca la exerciţiile precedente, marcând consoana *g* finală, în

următoarea succesiune de cuvinte:

Prin ogeag
Văd un murg
Pus la plug
Merg cu sârg
Sar un prag
Rup un drug
Boabe curg

Nu e murg
Este şarg
Dar mi-e drag
Că e belg
Pintenog
Şontorog
Şi olog

Exerciţiul 6 (pentru susţinerea vocalelor finale)

Se poate proceda pentru vocalele finale ca şi pen consoanele finale din

exerciţiile 1 – 5 a, *e, i, o, a şi a* marcând vocalele următoarea succe finalesiune de cuvinte:

Ap *a*
Şăgalnica
Năvalnica
Târându-i e
Azvârlindu-se
Întorcându-se
Prăbuşindu-se
Se adună
Se îndrumă
Şi detună în şuviţe

Săltăreţe
Şi răzleţe
Fără a se prin/
Fără a ocol/
Ea se prăbuşi
Încotro, încotro?
Încolo, încolo
Acolo, acolo
Într-un ritm zglobiu
Unde nu mai ştiu!

EXERCIŢII DE ARTICULARE PE TEXTE

Textele care urmează sunt o culegere fie de aşa-zise „încurcături de limbă”, fie de versuri, fără valoare literară, simple jocuri de cuvinte, care constituie o gimnastică eficace a articulării.

Pentru cei care au rostirea moale sau leneşă, sau pentru cei care vor să câştige precizie în rostire şi volubilitate, se recomandă să înveţe

aceste texte pe dinafară, să le spună întâi rar şi răspicat şi apoi din ce în ce mai repede, *dar clar.*

Repeziciunea, fără precizie şi fără claritate în rostirea acestor texte, nu duce la niciun rezultat.

128

Pentru început, câteva încurcături de limbă de provenienţă folclorică:

— „Ciritei de tei pe mirişte de mei”.

— „Retevei de tei pe mirişte de mei”.

— „Capra calcă piatra, piatra crapă-n patru, crăpa-i-ar capul caprei cum a crăpat piatra-n patru”.

— „Nici n-am zis şi zici c-am zis, când oi zice chiar oi zice, ca să zici c-am zis ce-oi zice”.

— „Nici n-am spus c-am spus, c-aş spune, când oi spune, chiar oi spune, ca să spui c-am spus ce-oi spune”.

— „Prepeliţă pestriţă, cu 12 pui pestriţi; e pestriţă prepeliţa pestriţă, dar mai pestriţi sunt puii prepeliţei pestriţe”.

— „Bou breaz, bârlobreaz, din vacile bârlobrezeanului; nu-i greu a spune bou breaz bârlobreaz din vacile bârlobrezeanului, d-ai mai greu a dezbrezi brezitura boului breaz bârlobreaz din vacile bârlobrezeanului”.

— „Hrib fiert, hrib fript, hrib nefript, hrib nefiert, tot una-i”.

— „Şapte sape late jos şi-alte şaptezeci şi şapte de sape Iate-n spate”.

— „Cerce cei ce cer cercei”.

— „La vreme de viituri, vâjâie-n viitoare apele din vale”.

*

Urmează o culegere de texte al căror scop este o gimnastică articulatorie pentru diferite foneme:

Pentru consoana S

— „Sinucisul asasin Silică se suie simandicos sus pe scara scăriţii şi strigă să i se susţină scara”.

Pentru trecerea de la consoana S la consoana Ş – „Spre sfânta sa soră Suzana se suie

Spăsită suspinul din suflet să-i spuie şi-n spaima-i se zbate şi-n spasm se izbeşte şi-n susur sarcastic suspinu-şi şi opreşte şi şterse şi slabe suspinele-i sunt şi-şi sfâşie-n spusa-i tot sufletul sfânt”.

— „Şapte sape late Sapă-n sus şâite Peste şapte sate şi-alte şapte sape Stau şirag smălţate ia să sape-n spate Peste şapte sate”.

Le-nchizi fără să vrei. Rămâi aşa nedumerit.

Şi asurzit, şi aiurit De larma ce-o fac apele în cursul lor nemaioprit.

* * *

Săgeată pornind.

Şoptind, forfotind.

Clocotind şi cotind.

Smiorcăind, horcăind.

Ici picând strop cu strop.

Ici jucând în potop.

Năruind, stăruind.

Tremurând, murmurând.

Ţârâind, pârâind.

Ropotind, bobotind.

Duduind, zguduind.
Vâjâind, gâfâind.
Aromind şi momind.
Şi murind, tresărind şi sărind.
Şi fierbând şi turbând.
Galopând şi săpând, şi rupând, şi surpând, Strălucind, clipocind, nălucind, rătăcind, Lunecând, zdrumicând, şi jucând şi trecând, Unduind, şerpuind şi suind, şi vuind, Spumegând, fumegând, răpăgând şi strigând Dănţuind, chefuind, duduind şi huind, Bolborosind, regăsind, poposind şi sosind, Şopăind, răpăind, ţopăind, hopăind, Frământând şi cântând, desfătând şi săltând.

* * *

Mereu, mereu coboară, domoală ori zglobie, Bătrâna cataractă, vulcan de apă vie, împreunând tot soiul de zgomote ciudate, Cu-a valurilor sale schimbări neîncetate.
Şi-şi trâmbiţă sonora şi vesela solie…
Aşa coboară apa-n cădere la Lodora…

În prima strofă sunt următoarele greutăţi de rostire:

o serie de cuvinte terminate în*nd;* consoana *n* ca şi consoana *d* formându-se în acelaşi loc (vârful limbii este plasat la baza incisivilor superiori) greutatea vine din faptul că limba face de două ori la rând aceeaşi mişcare, tinzând, din comoditate, să elimine una din ele, astfel ca în loc de „sărind şăgalnică” să se pronunţe „sărin şăgalnică”; o altă serie de cuvinte în care pe *frângân* final urmează un cuvânt începând cu un fonem care se formează

tot în acelaşi loc cu consoana *n* şi *d,* consoanele *t, l, r* şi câteodată chiar din nou cu consoana *n*; limba bătând de trei ori în acelaşi loc.

„*Crescând* «avalnică.

Slăbind, rirâindu-se.

Tişn md, /afăindu-se Sălti/te/ re-ntorcându-se ctc...

finalul versului terminat numai în vocalele *a* şi *e,* obositoare prin prea deasa lor repetare.

În strofa a doua sunt următoarele greutăţi de rostire:

cuvinte terminate în*nd,* ca şi în strofa întâi; o suită de cuvinte terminate în *t* „nedumerit şi asurzit şi aiurit”; un cuvânt terminat cu fonemul cu care începe cuvântul următor „cursu/ /or”, din comoditate tinzându-se să se pronunţe „cursu lor”.

În strofa a treia sunt următoarele greutăţi de rostire:

o serie mare de cuvinte terminate în*nd* care dau prilejul unui foarte bun exerciţiu de susţinerea finalului cu ajutorul inspiraţiei reflexe („fiecare de aer”); în această serie de cuvinte terminate în*nd* unele din ele sunt urmate de cuvinte ce încep cu o consoană care se formează în acelaşi loc cu consoanele *n* şi *d,* obligând astfel vârful limbii să facă de trei sau patru ori la rând aceeaşi mişcare... Murind, tresărind...

clipoci/tr/, nălucind... fumeguiu, răpăgând... chefuit, e/uduind”...

un vers greu de rostit având aproape de trei ori la rând consoane ce se formează în acelaşi loc *Imprenmnd tot* soiu/ *de* zgomote ciudate”;

— „Cosaşul Saşa când coseşte Cât şase saşi sasul coseşte; Dar însuşi Saşa-i sas cât şase şi-n sus şi-n jos la casa sa Coseşte Saşa şi-n şosea şi şase case Saşa-şi ştie Ce şansă! Saşa-şi spuse sie”.

Pentru consoana R

„Rouă rece-n auroră.

Printre pietre, de-aur pare Printre ramuri, prin pripoare, Parc-ar fi mărgăritare. Grindina, prin grinzi, în ropot Rupe-n rânduri, nor cu nor Trăsnetul în patru crapă, Piatra caprei din pripor.

Arar rariştea răreşte Vreascuri în cărări uşor.

Ori o piatră crapă-n patru Ori o capră calcă-n piatră. Patru pietre crăp prin capre Patru capre crăp prin pietre”.

*

* * *

Un bun exerciţiu de articulare îl asigură şi recitarea corectă, clara şi ritmată, a propoziţiilor cu acuzativul şi cu ablativul din limba latină.

Propoziţii cu ablativul a, ab, absque, abs şi de coram, clam, cum, exşi e sine, tenus, pro şi prae

Propoziţii cu acuzativul ante, apud, ad, adversum, (adversus) circum, circa, citra, cis, erga, contra, inter, extra, infra, intra, iuxta, ob, penes, pone, post şi praeter, prope, propter, per, secundum, supra, versus, ultra, trans.

În sfârşit, un exerciţiu bun de gimnastică articulatorie îl constituie exerciţiul pe care-l deţinem de la George Vraca şi pe care-l făcea în conservator. Tot exerciţiul trebuia spus într-o

singură respiraţie, ca un singur cuvânt. Pentru aceasta, la început se rostea ca şi cum ar fi fost o serie de cuvinte, iar după un timp, toate cuvintele pe o singură respiraţie.

În prima fază se spun cuvintele:

Apciteneclon cameran ciandan tiririfofendii minpetre esborifantastico carambol anticum fizicum cât.

În a doua fază, se spun pe o singură respiraţie ca şi cum ar fi un singur cuvânt:

Apcitencloncamerancianclantiririfofencluminpetreesborifantasticocarambolanticumfizicumcat.

*

*

Urmează un fragment din poezia „Cataracta Lodorei” de S t. O. I o şi f – text foarte bun pentru exerciţii de articulare, pentru susţinerea finalelor, pentru rostirea clară a unor suite de foneme greu de articulat şi pentru exerciţii de volubilitate.

Cum curge apa la Lodora-n jos?

Sărind şăgalnică.

Cresând năvalnică.

Slăbind, târându-se Ţâşnind, lăfăindu-se.

Fugind, azvârlindu-se.

Aiurind, zvârcolindu-se Ocolind, plecându-se.

Săltând, re-ntorcându-se.

De peste tot şi-adună în goana-i ce detună şuviţele ei săltăreţe.

Din care sar alte răzleţe Pe care-apoi iarăşi le-ndrugă Pân la o nouă fugă.

*

*

*

Scurmând şi opintindu-se, Luptând şi despletindu-se, Ea îşi urzeşte ţesătura ei, Că stai uimit, şi pleoapele

13?

o suită de cuvinte care au în compunerea şi în finalul lor consoana *p* cu care se şi termină versurile, care trebuie mai bine susţinută:

„Ici picând strop cu strop
Ici jucând în potop...”

Aceste versuri sunt, de asemenea, un exerciţiu foarte bun de volubilitate şi de accelerare variată de ritmuri. Urmărind sensul cuvintelor se poate vedea că apa nu curge la vale mereu în acelaşi ritm; şi în exerciţiu schimbarea de tempo în accelerarea rostirii cuvintelor se va face deci conform sensului textului. În orice caz, cu toate aceste variaţii de tempo, versurile, ca şi apa, trebuie să curgă din ce în ce mai repede, potolindu-se abia în ultimele versuri finale:

„Şi-şi trâmbiţă sonora
Şi vesela solie...
Aşa coboară apa-n cădere la Lodora”...

Pentru studiu, se va începe cu rostirea rară şi foarte clară a cuvintelor, ţinându-se seama de toate greutăţile de articulare arătate mai sus. Numai după însuşirea deplină a tehnicii articulatorii se va trece la rostirea în tempo din ce în ce mai accelerat.

Aproape toată poezia e o suită de verbe puse la modul gerunziu, mod care, exprimând acţiunea în desfăşurarea ei, ajută la redarea imaginii căderii apei; dacă fiecare din aceste verbe îşi vor

căpăta, prin variaţia adecvată de intonaţie, sensul adevărat, exerciţiul de volubilitate va fi mai uşor şi mai artistic redat.

EXERCIŢII DE COORDONAREA DICŢIEI CU MIŞCAREA ŞI CU SARCINA SCENICĂ

Vocea umană prezintă două aspecte: vocea cântată şi vocea vorbită.

În cele ce urmează se arată diferenţa dintre ele, pentru ca apoi să se poată urmări caracteristicile *vorbirii scenice,* numai astfel exerciţiile pentru studiul ei vor putea fi pe deplin înţelese şi executate.

Vocea vorbită şi cea cântată nu au acelaşi nivel de comandă în creier. A cânta înseamnă a emite un sunet a cărui *înălţime, intensitate* şi *durată* este anumită, comandată, voită.

Acest lucru nu s-ar putea face fără o reprezentare psihoauditivă intensă a calităţilor acuztice ale sunetului respectiv. Cântecul necesită, din această cauză, participarea efectivă a unui centru superior şi anume: *a cortexului.*

În sunetul vocii vorbite obişnuite, înălţimea, intensitatea şi durata nu e conştientă. Vorba fluctuează continuu după dispoziţii şi emoţii, de aceea

mulţi oameni nu-şi recunosc propria lor voce imprimată; ea nu e rezultatul unei reprezentări psihoauditive a individului, ci e supusă unor stări afective ale lui: mâniei, spaimei, urii, dragostei, curiozităţii etc. Din punct de vedere neurologic deci, vocea vorbită cotidiană e mai puţin

controlată decât cea cântată; de aceea nivelul ei de comandă în creier are un centru inferior celei cântate şi anume: *diencefalul.*

Cu totul alta e caracteristica vocii vorbite pe scenă, a vorbirii scenice. Dacă în textele muzicale înălţimea sunetului, intensitatea şi durata sunt matematic notate în cadrul tactelor muzicale scrise de autor, în textul de teatru – afară de unele indicaţii de intenţii, mişcare şi decor – autorul lasă tottil pe seama înţelegerii şi sensibilităţii actorului. El îşi concepe şi înălţimea tonului şi intensitatea replicii şi ritmul în care o va rosti. Ceea ce nu înseamnă însă că aceste trei calităţi ale vorbirii sale pot fi întrebuinţate oricum, la întâmplare.

Actorul îşi fixează toate acestea în repetiţii, el nu poate răspunde partenerului o dată într-un fel şi altă dată altfel. Va întrebuinţa, de exemplu, o ridicare de intensitate vocală, sau de înălţime de sunet, atunci când trebuie să-şi domine partenerul, va schimba ritmul replicii când situaţia scenică o cere etc. Deci şi în vorbirea scenică, ca şi în canto, există aceleaşi date de intensitate, înălţime şi durată, nu atât de riguros impuse, dar absolut necesare. Actorul va trebui să fie foarte atent la felul cum i se serveşte replica de către partener şi, conform situaţiei scenice respective şi a datelor personajului pe care-l interpretează, să-i răspundă, cu o anumită înălţime de sunet, cu o anumită intensitate şi ritm.

De aceea, spre deosebire de vorbirea obişnuită, vorbirea scenică are şi ea acelaşi nivel de comandă în creier ca şi cântul, şi anume:

cortexul.

Studiul de antrenament articulator, respirator şi vocal al actorului trebuie deci să se facă în condiţii care solicită acest centru, adică în condiţiile vorbirii scenice. Exerciţiile în care vorbirea este coordonată cu mişcarea şi cu o sarcină scenică sunt tocmai exerciţiile care au aceleaşi date cu vorbirea scenică şi care implicit solicită acelaşi centru nervos.

De exemplu exerciţiile de dicţie se vor face:

— Dictând cuiva rar şi răspicat exerciţiul respectiv;

— Exersându-l atent, dar foarte încet, atât încât să nu fie auzit clar în camera alăturată;

— Rostindu-l cu un zâmbet, glumind cu cineva;

— Rostindu-l furios, certând pe cineva;

— Spunându-l în mers ritmat şi apăsat, pentru ca exerciţiul să poată fi astfel memorat mai bine;

— Exersându-l însoţit de mişcările mâinilor şi ale degetelor, ca şi cum s-ar bate acest exerciţiu la maşina de scris etc.

Se pot găsi nenumărate sarcini scenice cu mişcări adecvate, care să justifice efectuarea acestor exerciţii, simple *numai* în aparenţă.

135

Principalul element care determină trecerea pe centrul nervos al cortexului, este *sarcina scenică;* ea ţine prezentă tot timpul puterea creatoare a gândului care generează vibraţiile coardelor vocale, dă varietate inflexiunilor tonale şi conduce, totodată, mişcările corpului şi mimica feţei; urmărirea sarcinii scenice dă actorului

posibilitatea să nu se automatizeze în exerciţiile sale, îi asigură găsirea unei *voci naturale, a unei poziţii naturale a corpului, a unei mişcări naturale* şi *a respiraţiei reflexe fiziologice.*

Armonia măiestriei actorului nu se face simţită numai în dicţia sa, ci şi în gest şi atitudine generală: sarcina scenică antrenează gândirea şi fizicul în egală măsură. Exerciţiile pur tehnice fac ca, în repetiţii sau în spectacol, actorul să-şi împartă atenţia între rostire şi interpretare; această concentrare divizată scade tensiunea şi trăirea artistică.

Dar dacă pentru însuşirea unei bune respiraţii se recomandă ca, în primul nad, să se facă acele exerciţii care (prin urmărirea unei sarcini scenice şi efectuarea unor mişcări bine coordonate) aduc „de la sine” actul unei respiraţii costo-diafragmatice fiziologice şi numai pe urmă, după însuşirea acestei respiraţii calitative, să se treacă la antrenamentul conştient al exerciţiilor cantitative, pentru exerciţiile de dicţie procesul este invers:

Să se înceapă cu corectarea conştientă a tuturor defectelor de rostire, cu exerciţii de antrenament articulator, de poză de voce etc. Şi pe urină să se treacă la exerciţii complexe de vorbire cu mişcare, conduse de o sarcină scenică.

Coordonarea exerciţiilor de dicţie cu mişcarea este o metodă foarte veche, neglijată cu timpul prin despărţirea studiului celor două mijloace de realizare scenică: *mişcarea* şi *inflexiunea vocală.*

Demostene îşi făcea exerciţiile de dicţie, nu numai punându-şi în gură pietricele, dar şi

recitind cu glas tare, mai multe versuri în suită, mergând şi urcând pe drumuri foarte greu accesibile. Astfel nicio literă nu-i mai era greu să o rostească şi cele mai lungi fraze nu-l mai oboseau.

Cicero în lucrarea sa „Oratorul” dă de asemenea instrucţii despre mişcările care trebuie să însoţească vorbirea în public: corpul drept şi ridicat, să se întindă braţul când se vorbeşte în forte, să se aducă braţul lângă corp când tonul este mai moderat etc...

El punea preţ şi pe mimică spunând că în elocvenţă, după voce, faţa are cea mai mare putere, ea fiind „oglinda sufletului”. Recomanda ca în studiul dicţiei să se controleze cu grijă mişcarea ochilor, pe care îi numea „interpreţii sufletului”. E tocmai ce se urmăreşte azi în exerciţiile de dicţie coordonate cu mişcarea şi conduse de gândul susţinut al unei sarcini scenice. Când acţiunea e generată de o gândire puternică, ochiul e viu, vocea naturală şi expresivă, rostirea clară, iar mişcarea liberă.

Exerciţiile acestea de coordonare a vorbirii cu mişcarea şi cu sarcina scenică şi implicit cu respiraţia, deprind pe actori cu orice situaţie scenică, oricât

de grea şi de obositoare ar fi, ajutându-i, prin antrenarea muşchilor aparatului fono-respirator, să susţină egal şi fără efort, până a capăt, procesul fonaţiunii.

Se dau mai jos câteva exerciţii uşoare de coordonare a mişcării cu vorbirea, conduse de o

sarcină scenică foarte simplă. Aceste exerciţii pot fi extinse însă şi în studiul unui rol care prezintă dificultăţi din punct de vedere al rostirii, al debitului vocal, respiraţiei şi mişcării.

Exerciţiul 1

Stând drept, cu ceafa şi regiunea lombară bine susţinute, cu piciorul stâng puţin înaintea celuilalt, cu braţul stâng întins înainte şi ţinând în mâna stângă un capăt al unui singur element de extensor (de cauciuc sau de metal) se trage uşor înapoi cu mâna dreaptă celălalt capăt al extensorului, până se întinde complet. Acest efort va aduce, de la sine, aşa după cum s-a arătat la exerciţiile de respiraţie calitativă, o inspiraţie amplă, suficientă pentru a putea recita un vers sau două.

După terminarea inspiraţiei se relaxează uşor mâna dreaptă astfel ca extensorul să ajungă la dimensiunea lui iniţială. *Relaxarea se va face lin, fără întreruperi,* în timpul relaxării se va recita un vers sau două, după capacitatea respiratorie a fiecăruia în susţinerea ideii din aceste versuri.

După terminarea ideii, se va întinde iar extensorul cu mâna dreaptă, deci se va inspira, apoi se va susţine cu aceeaşi mână relaxarea extensorului, în care timp se vor recita versurile în continuare.

Aceste întinderi şi relaxări succesive vor urmări foarte fidel ideile textului; dacă pauzele indicate de virgule, punct şi virgule, două puncte etc. Cer o mică întrerupere în vorbire, braţul drept va întinde foarte puţin, în aceste pauze, extensorul înapoi, atât cât printr-o uşoară

inspiraţie să se capete o mică cantitate de aer, o „fiecare de aer" necesară continuării recitării versurilor.

Versurile, sau textul în proză, pe care se face acest exerciţiu, trebuie ştiute pe dinafară, pentru ca sarcina scenică a întinderii extensorului şi a urmăririi atente a revenirii lui la forma iniţială, să poată fi bine susţinută; numai îndeplinind cu atenţie această sarcină exerciţiul va da rezultate bune.

Explicaţia eficacităţii acestui exerciţiu constă în faptul că prin poziţia dreaptă a corpului şi prin efortul întinderii extensorului şi a urmăririi active a relaxării sale lente tonusul general muscular fiind ridicat, muşchii aparatului fono-respirator vor fi ţinuţi şi ei într-un tonus ridicat; de asemenea urmărirea continuă a relaxării extensorului va aduce cu sine susţinerea până la capăt a procesului fonaţiunii şi astfel finalele cuvintelor şi ale frazelor nu vor mai cădea, iar ideea textului va fi susţinută clar până la sfârşit.

Un exemplu pe un fragment va putea reda mai explicit modul cum trebuie **lucrat acest** exerciţiu, în raport cu cerinţele frazării şi ale punctuaţiei.

M. Eminescu *Scrisoarea III*

stând drept, în poziţia indicată, se întinde extensorul, deci, se inspiră şi apoi, pe relaxarea extensorulni se va recita:

„Şi abia plecă bătrânii".

urmează o foarte mică întindere înapoi a extensorului, pentru o „fiecare de aer", după care se va recita, relaxând în continuare extensorul:

„Ce mai freamăt, ce mai zbuciiim" /

urmează o întindere completă a extensorului, după care se va recita în continuare, relaxând foarte atent extensorul:

„Codrul clocoti de zgomot şi de arme şi de bucium".

se întinde complet extensorul, apoi relaxându-l se va recita în continuare:

„Iar la poala lui cea verde…

urmează o foarte mică întindere a extensorului şi apoi o reluare a relaxării lui pe cuvintele:

„Mii de capete pletoase".

se întinde complet extensorul, după care, pe relaxarea lui, se continuă: *„Mii de coifuri lucitoare"*.

urmează iar o întindere mică a extensorului pentru „o fiecare de aer". apoi pe relaxarea extensorului în continuare, se termină versul:

„Ies din umbra-ntunecoasă

Acest gen de exerciţiu se poate face pe orice fel de text: versuri, proză, exerciţii de articulare, exerciţii de respiraţie pe texte, de corectare a unui defect de dicţie şi chiar de impostaţie vocală sau cântec.

În lipsa unui extensor se poate lucra exact în acelaşi mod cu un extensor imaginar. Tensiunea încordării muşchilor însă şi urmărirea activă a relaxării extensorului, trebuie să fie cât se poate de prezente, ceea ce constituie o dificultate în plus în efectuarea exerciţiului.

Exerciţiul 2

Aceeaşi poziţie a corpului ca pentru exerciţiul

1, imaginându-se de data aceasta că, în loc de extensor, există o minge de antrenament de box, legată de plafon şi de podea; sarcina scenică este de a întinde amândouă braţele, a cuprinde mingea cu palmele şi apoi de a o trage încet spre corp (efortul

6)

7)

138

va aduce cu el inspiraţia); apoi de a conduce cu grijă, pe expiraţie, mingea la loc – fiindcă lăsată liberă ea vibrează şi oscilează –; pe această conducere a mingii până la capăt se va rosti exerciţiul de versuri, proză, articulare etc. Întocmai ca şi la exerciţiul 1.

Încordarea muşchilor braţelor se face concomitent cu aceea a centurii abdominale; numai astfel vocea îşi va căpăta toată plenitudinea şi va „porta”, adică va trece în sală până la ultimul loc.

Grija de a conduce atent mingea înapoi face să se urmărească în acelaşi timp, tot atât de atent, şi procesul fonaţiunii; astfel finalul cuvintelor şi al frazelor va fi foarte bine susţinut până la capăt.

Exerciţiul 3

Aceeaşi poziţie a corpului ca şi la exerciţiile 1 şi 2. Se ridică încet, alternativ, când braţul drept, când cel stâng, bine întins din cot. Deasupra capului, cât se poate de mult înspre spate (efortul va aduce cu el inspiraţia): apoi se va coborî încet, tot alternativ, când un braţ când celălalt, ca şi cum s-ar împinge în jos, cu palma bine întinsă, o bandă

elastică, de sus, din dreptul cefei până jos, lângă corp.

În timpul coborârii braţului se va rosti exerciţiul de dicţie, oricare ar fi el, în ritmul lent al coborârii braţului; muşchii centurii abdominale vor lucra cu aceeaşi tensiune ca cei ai braţelor şi ai aparatului fono-respirator.

Sarcina scenică este urmărirea ridicării corecte a braţelor şi împingerea cu grijă a benzii elastice până jos, în dreptul corpului.

Exerciţiul 4

Sărind o coardă adevărată sau imaginară, se va spune, orice text de exerciţiu de dicţie sau versuri, ritmat sincron cu săriturile.

Se va ţine seama însă, *neapărat,* ca vorbirea să nu se facă în momentul săriturii în sus a corpului care, necesitând efortul cel mai mare în acest exerciţiu, aduce cu el inspiraţia, ci în momentul căderii în jos a corpului, când piciorul bate podeaua şi când relaxarea efortului aduce cu ea expiraţia: condiţia fiziologică a fonaţiei.

Sarcina scenică fiind săritul coardei, grija cea mai mare va fi ca aceasta să se facă foarte corect atât cu picioarele cât şi cu mişcarea braţelor care învârt coarda.

Tonusul general muscular ridicat va acţiona asupra rostirii şi a emisiei ca şi în celelalte exerciţii.

Exerciţiul 5

Se va alege un text în proză sau versuri, ştiut foarte bine pe dinafară; se va rosti acest text în ritmul mersului. Existând în mod natural o corelaţie între mers şi respiraţie, implicit această

corelaţie există şi între mers şi vorbire.

139

Se va merge fie circulind – dacă spaţiul o permite – fie în mers pe loc

Exerciţiul va începe cu paşii într-un ritm foarte lent, acelaşi ritm (sincron) îl va avea şi rostirea textului ales pentru acest exerciţiu; se va accelera *treptat* ritmul paşilor şi simultan şi al rostirii, până când se va ajunge şi cu mişcarea şi cu vorbirea la un tempo foarte accelerat. Se va reveni apoi concomitent cu amândouă, tot treptat şi încet, la ritmul lor lent, iniţial.

Ţinuta corpului va fi la fel cu aceea indicată în celelalte exerciţii, cu ceafa şi regiunea lombară bine îndreptate; de asemenea genunchii vor fi bine întinşi.

Rostirea va fi în toate ritmurile foarte clară, lăsându-se ca emisia să curgă liber odată cu mişcarea.

Exerciţiul 6

Se va alege unul din textele dificile date pentru antrenarea articulării – trebuind să fie ştiut pe dinafară – şi se va rosti sincron cu mişcările unui joc cu *o* minge imaginară.

Fie că mingea e bătută pe podea când cu o mină, când cu alta, fie că e bătută la fel pe perete, fie că e azvârlită în sus şi prinsă, mişcarea trebuie să fie foarte ritmată iar rostirea cuvintelor să coincidă cu bătaia mâinii pe minge sau cu zvârlirea ei în sus.

Sarcina scenică bine susţinută şi tonusul muscular ridicat vor acţiona pozitiv asupra

articulării cuvintelor şi a emisiei vocii.

Exerciţiul 7

Se va alege ca şi la exerciţiul precedent un text pentru antrenarea articulării, ştiut pe dinafară; se va rosti acest text ţinând în acelaşi timp în echilibru, pe virilii unui deget, fie un baston mai greu, fie o bară de metal.

Ritmul mişcărilor variate născute din capriciul echilibrului va fi şi acela al rostirii cuvintelor exerciţiului.

Atenţia trebuie îndreptată către păstrarea echilibrului şi atunci cuvintele vor fi rostite clar şi vocea va suna puternic.

Acelaşi exerciţiu se poate face mergând în echilibru pe o bară specială pentru exerciţii de echilibru, ţinând mâinile ridicate pentru balans; în lipsa acestei bare imaginându-se mersul în echilibru pe o bară sau chiar pesârmă.

Cuvintele vor urma, în aceeaşi eficienţă ca la primul exemplu, ritmul capricios al mersului în echilibru, iar tonusul muscular ridicat va avantaja rostirea cuvintelor şi emisia vocii.

Capitolul III **VOCEA**

VOCEA – MIAOC DE REALIZARE SCENICĂ

Dacă pentru oricine vocea reprezintă un mijloc principal de exprimare şi de transmitere a ideilor, pentru actor ea este cel mai important mijloc de expresie scenică, cu ajutorul căruia va reda publicului mesajul cuvintelor pe care le rosteşte de pe scenă. În priza pe care o are un actor asupra publicului, efectul vocii şi al timbrului său joacă un rol capital.

Marii oameni de teatru au dat o deosebită importanţă vocii şi studiului ei. Stanislavski recomandă cântăreţilor: „să meargă în întâmpinarea personajului, a ideii, căci în întâmpinarea muzicii merg actorii teatrului dramatic. El punea un mare preţ pe muzicalitatea vocii actorului, ea trebuie să *fie frumoasă, expresivă* şi *puternică:* „la ce bun toate subtilităţile stărilor sufleteşti dacă sunt exprimate cu o voce urâtă?” Alt mare actor al vechiului teatru, S a l vin i, declară că un actor are nevoie *„de voce, voce şi iar de voce”.*

În teatrul nostru românesc am avut mari talente dublate de o voce şi o dicţie excepţionale. Aceste două calităţi au stat la baza carierei A g a t h e i Bârsescu, Mariei Giurgea. Agia ei Pruteanu, Aristizzei Romanesc u, a lui Grigore Manolescu, George Vraca. Ca actori şi profesori ei au pus baza tradiţiei unei frumoase rostiri şi a unei voci armonioase în teatrul românesc.

Pentru actor vocea e darul cel mai preţios, calitatea cea mai mare; vocea frumoasă câştigă publicul, dar numai dacă actorul ştie să se servească de ea cu discreţie şi măsură.

Dacă actorul nu cunoaşte arta dozării vocii sale de ia piano la forte, arta trecerii cu abilitate dintr-un registru în altul, ci abuzează de timbrul frumos al vocii sale şi de forţa ei, tocmai vocea îi va distruge firescul şi adevărul. Vocea trebuie să-l ajute, nu să-l împiedice pe actor să redea pe scenă complexitatea personajelor interpretate.

Teatrul cere o perfectă armonie între toate mijloacele de realizare scenică ale actorului, de

aceea şi vocea lui trebuie să fie în acord cu calităţile fizice
141

şi psihice; altfel, neconcordanţa îi va aduce, pe lângă alte greutăţi în realizarea rolului, chiar şi greutate în distribuire. O voce forte, groasă şi vulgară va fi o piedică în cariera unui actor, care, prin vârstă, fizic şi sensibilitate, ar trebui să fie ceea ce se cheamă „un june-prim”; unei fete tinere, subţiri, gingaşe, o voce groasă şi puternică, în neconcordanţă cu fizicul ei, îi va aduce greutăţi în distribuirea în roluri; un bărbat înalt, voinic, cu o voce mică, ştearsă, se va lovi de aceleaşi dificultăţi. Şi exemplele ar putea să urmeze nenumărate.

Datoria actorului este de a lega între ele, prin voce şi cuvânt rostit, două arte: literatura şi muzica; să facă unitatea dintre gândire şi sunet; cea mai perfectă dicţie, fără o voce frumoasă, nu are o valoare deosebită, dar şi o voce frumoasă, abuziv întrebuinţată, dăunează celei mai îngrijite dicţii şi o dezbracă de sens.

Amândouă aceste mijloace de realizare scenică – dicţia şi vocea – trebuie subordonate firescului şi adevărului artistic, cu măsură şi prin studiu continuu. Munca constantă şi inteligentă va perfecţiona şi va păstra calităţile naturale ale vocii şi va scoate la iveală pe cele latente; numai ea va asigura actorului o voce muzicală, suplă, precisă, cu o scară întreagă de tonalităţi, dublată de o dicţie îngrijită şi expresivă.

Ca şi pentru respiraţie şi dicţie, exerciţiile

pentru voce, spre a fi eficiente, trebuie ca cel ce le face să înţeleagă pentru ce le face şi cum le face. Fără o cunoaştere sumară a organului unde se produce sunetul şi a funcţionării lui, fără a şti ce este poza de voce, ce sunt registrele vocii umane, calităţile ei şi rolul respiraţiei în producerea sunetului, nu se pot înţelege exerciţiile şi rezultatul lor va fi scăzut sau nul. De aceea, se începe mai întâi cu descrierea anatomică a laringelui – organul unde se produce vocea; apoi registrele vocii, calităţile ei, şi după acestea urmează exerciţiile pentru dezvoltarea calităţilor vocii.

LARINGELE

Aşa cum s-a arătat la capitolul „Respiraţia”, laringele este organul unde ia naştere sunetul, vocea. El este porţiunea superioară a tubului respirator, plasat sub osul hioid şi deasupra traheei. Se descrie aci partea sa internă, unde se află coardele vocale.

În mijlocul cartilajelor care formează scheletul laringelui, în spaţiul cel mai strâmt din interiorul său, se află cele două perechi de coarde vocale (fig.77,78). Suprafaţa internă a laringelui prezintă, de fiecare parte, în mijlocul său, două pliuri suprapuse, îndreptate din partea anterioară a laringelui înspre partea sa posterioară; *coardele superioare* sau benzile ventriculare şi *coardele inferioare* sau coardele vocale propriu-zise.

Coardele vocale superioare – (benzile ventriculare sau falsele coarde) – se înseră cu

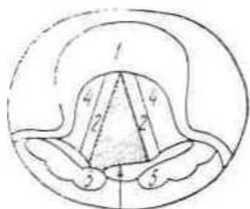
extremitatea anterioară pe faţa posterioară a cartilajului tiroid, acolo unde se unesc cele două feţe ale acestui cartilaj (ca o carte deschisă pe jumătate, a cărei deschidere e îndreptată spre interiorul laringelui). Sau, altfel exprimat, coardele sunt prinse anterior de cartilajul tiroid în dreptul „mărului lui Adam” şi se întind orizontal, prinzându-se cu capătul posterior de faţa anterioară a cartilajelor aritenoide.

Coardele vocale inferioare, sau, coardele vocale propriu-zise, se înseră cu capătul anterior pe cartilajul tiroid şi, în acelaşi loc ca şi cele superioare, dar cu circa 3 mm mai jos şi se întind şi ele orizontal până la apofiza vocală a cartilajelor aritenoide. Marginea internă a coardelor vocale inferioare depăşeşte, înspre centrul laringelui, benzile ventriculare, astfel că la un examen al coardelor cu oglinda laringoscopică, se pot vedea în acelaşi timp şi benzile ventriculare şi coardele inferioare. Ele apar sub forma a doua panglici albe, netede, de culoarea şi aspectul sidefului, sau smalţului dinţilor albi, frumoşi.

Invaginate între coardele vocale inferioare şi benzile ventriculare se află două cavităţi care se îndreaptă spre exterior şi în sus: *ventriculele lui Morgagni.* Aceste ventricule joacă un rol de amplificatori în producerea sunetului laringian.

Coardele vocale cuprind în grosimea lor ligamentul tiro-aritenoidian şi inserţiile diferitelor fibrile ale muşchiului tiro-aritenoidian, acoperit de un pliu al mucoasei laringelui. Ele au proprietatea de a fibrila, de a bate ritmic sau de a vibra. Până acum foarte puţin timp se credea că în timpul

fonaţiunii coardele vocale se lipesc una de alta, sunt periodic dezlipite de presiunea de aer subglotică şi se apropie din nou datorită calităţii lor de a se contracta. Din opoziţia între presiunea expiratorie şi elasticitatea sfincterului glorie s-ar fi născut un sunet cu atât mai ascuţit cu cât tensiunea coardelor ar fi fost mai mare.

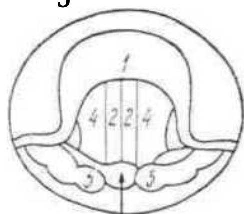


3

Fig. 77

Laringele în respiraţie liniştită.

1. Epiglota; 2. Coardele vocale inferioare; 3. Glota; 4. Benzile ventriculare (falsele coarde); 5. Cartilajele aritenoide.



3

Fig. 78

Laringele în fonaţie.

1. Epiglota; 2. Coardele vocale inferioare; 3. Glota; 4 benzile ventriculare (falsele coarde); 5. Cartilajele aritenoide.

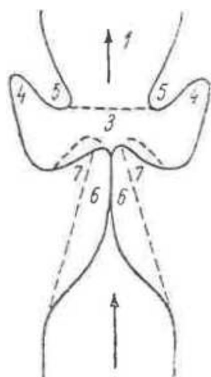


Fig. 79

Zonele cavităţii laringiene.

1. Zona supraglotică; *2.* Zona subglotică; 3. Zona glotică: 4. Ventriculele;

5. Benzile ventriculare; (falsele coarde); 6. Corzile inferioare (adevăratele coarde); 7. Corzile inferioare în respiraţie.

După cercetări de dată mai recentă, s-a dovedit însă că această explicaţie nu e exactă. Se ştie că un sunet se poate „fila” adică poate fi amplificat, cântat din ce în ce mai tare şi pe urmă diminuat, sau succesiv să fie crescut şi descrescut. În acest caz, presiunea subglotică ar creşte şi ar descreşte, fără ca prin aceasta coardele să-şi schimbe poziţia. De asemenea, s-a observat că, coardele vocale pot vibra fără să se lipească una de alta.

Deci vibrarea coardelor vocale nu e generată de trecerea coloanei de aer. Ca orice muşchi, coardele vocale se contractă sub efectul *influxului nervos* şi După cum sunetul va fi cântat sau vorbit, influxul de stimulare va veni, fie de la *cortex,* fie de la *diencefal.*

Nervul motor al laringelui este nervul

recurent şi vocea vorbită sau cântată e condiţionată de salvele influxului recurenţial pe laringe, generate de encefal (sistemul nervos central) care comandă atât vibraţiile coardelor vocale cât şi modul vibraţiilor, adică registrele vocii.

Benzile ventriculare şi coardele vocale despart cavitatea laringiană în trei zone: supraglotică, subglotică şi glotică (fig. 79).

Zona supraglotică sau *vestibulul laringian* este o cavitate ovală, în forma unei pâlnii strâmtată la partea inferioară, care comunică sus cu faringele sub protecţia epiglotei şi jos cu glota. Coardele vocale superioare (benzile ventriculare) formează limita între cavitatea glotică şi vestibulul laringian.

Zona subglotică este partea laringelui care începe de sub coardele vocale inferioare şi ajunge până la trahee, lărgindu-se spre bază.

Zona glotică este formată din trei etaje; etajul superior – coardele vocale superioare (benzile ventriculare); etajul mijlociu – ventriculele lui Morgagni; etajul inferior – coardele vocale inferioare, adevăratele coarde.

Glota, după acum am mai spus, nu este un organ, ci un spaţiu. În partea anterioară, spaţiul cuprins între marginile libere ale coardelor formează glota *interligamentoasă* sau *vocală,* iar în partea posterioară, între apofizele vocale ale cartilajelor artienoide, este glota *intercartilaginoasă* sau *respiratorie.*

1

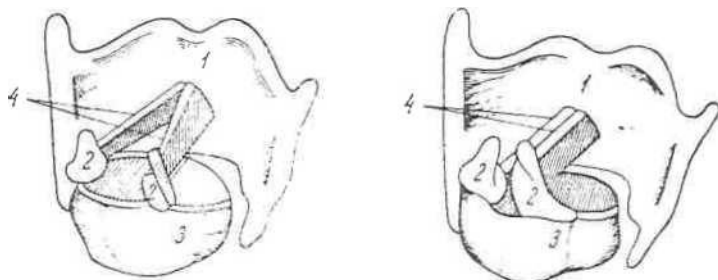


Fig. 80

Laringele în respiraţie.

Laringcic în fonaţie.

1. Cartilajul tiroid; 2. Cartilajele anicnoide; 3. Cartilajul cricoid; 4. Coar

Fig. 81

1. Cartilajul tiroid; 2. Cartilajele aritenoide; 3. Cartilajul cricoid 4. Coardele vocale.

dele vocale.

Forma şi dimensiunile glotei variază după cum coardele sunt depărtate (în inspiraţie) figura 80, sau apropiate şi întinse (în formaţie) figura 81. În ceea ce priveşte spaţiul glotei, coardele vocale joacă rolul unui sfincter.

Laringele are, în primul rând, un rol respirator fiindcă prin el trece coloana de aer în inspiraţie şi, tot prin el, coloana de aer în expiraţie. Procesul respirator este protejat de cartilajul epiglotic, care, în deglutiţie, închide cutia laringiană, astfel încât bolul alimentar şi lichidele să poată intra în esofag fără ca să pătrundă în laringe, obstruind canalul respirator şi provocând asfixia. În al doilea rând, laringele, sub comanda creierului, joacă un rol fonator, aşa cum s-a arătat mai sus.

Laringele e mobil în sens vertical şi

anteroposterior. El se ridică în momentu’ când e necesar pentru trecerea bolului alimentar şi în timpul emiterii sunetelor înalte, şi se coboară în timpul emiterii sunetelor grave şi al căscatului. Mărul lui Adam al unui cântăreţ, în trecerea de la sunetele joase la cele înalte, face o mişcare de circa 2 – 3 cm. Dimensiunea lui variază după vârstă, sex şi individ. La bărbaţi, volumul său e mai mare decât la femei. Laringele creşte încet până la vârsta pubertăţii când îşi măreşte foarte repede volumul şi, în timp de 1.1/2 – 2 ani, ajunge aproape la dezvoltarea sa completă. Înainte se credea că un laringe mic corespunde vocilor înalte, iar un laringe mare celor groase. Mărimea laringelui nu determină felul vocii: voce înaltă sau voce groasă, – ci, întrucât influxul nervos comandă vocea, clasamentul vocilor e atribuit gradului de excibilitate a nervului motor al laringelui, nervul recurent.

Mişcările laringelui sunt asigurate de două feluri de muşchi: *extrinseci* şi *intrinseci.* Extrinsecii sunt acei care pleacă de la laringe la organele vecine şi asigură mişcările de ridicare şi lăsare a laringelui; intrinsecii sunt muşchii care asigură întinderea coardelor şi deschiderea şi închiderea glotei.

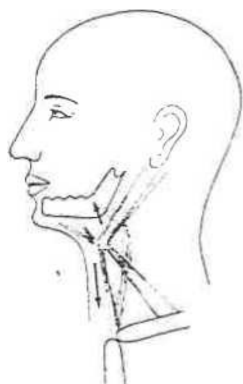


Fig. 82
Muşchii extrinseci.
I, muşchii elevatori; 2. Muşchii coborâtori

Muşchii extrinseci (secundari) – figura 82. În fonaţiune laringele se ridică şi se coboară. Ridicarea laringelui e asigurată de *muşchii elevatori,* care se însera cu un capăt pe laringe şi cu celălalt pe craniu sau pe maxilar. Coborârea Laringelui se face prin *muşchii coborâtori,* care se înseră cu un capăt pe laringe şi cu celălalt pe stern sau claviculă. Prin dezvoltarea lor, circumferinţa gâtului se dezvoltă simţitor, mai ales la cântăreţi.

Pentru explicarea fenomenelor vocii umane este necesară cunoaşterea datelor celor mai elementare în ce priveşte sunetul şi proprietăţile lui.

Sunetul este senzaţia pe care o primeşte urechea prin mişcarea vibratorie imprimată unui corp sonor, ce poate fi: solid, lichid sau gazos.

Vibrarea coardelor vocale sub influxul nervos va produce, la contactul lor cu coloana de aer

expirator, unde aeriene sonore, care dau urechii noastre senzaţia de sunet vocal. Vocea omenească nu emite niciodată un sunet simplu, ci unul complex, care poate fi descompus într-o serie de sunete simple. În acest sunet complex se distinge un *sunet fundamental* şi mai multe sunete *armonice.* Sunetul fundamental are frecvenţa cea mai mică, este sunetul cel mai grav din toate tonurile sunetului complex şi coexistă cu sunetele armonice. Senzaţia înălţimii sunetului înregistrată de ureche o dă tocmai acest sunet fundamental care se aude mult mai bine decât celelalte şi pe care auzul îl percepe, de obicei, ca pe singurul sunet existent.

Sunetele armonice sunt sunete care au o existenţă proprie, deşi greu de desluşit de o ureche neexersată. Ele sunt mai înalte, cu o frecvenţă mai mare, dar mult mai slabe ca intensitate decât sunetul fundamental pe care-l însoţesc şi căruia îi completează rezonanţa şi-i determină timbrul. Sunetul fundamental produs în laringe *e mat, netimbrat,* lipsit de căldură şi frumuseţe. Adevăratul timbru al vocii umane se capătă numai după ce sunetul fundamental se încarcă cu sunetele armonice produse în cutiile de rezonanţă supra sau subglotice.



I
146

REGISTRELE VOCII UMANE

Vocea omenească are posibilitatea să urce şi să coboare tonul, atât în cântec cât şi în vorbire. Scara acestor tonalităţi are, în general, o întindere de circa două octave. Unele tonuri însă se amplifică în cavitatea subglotică, altele în cea supraglotică şi altele în cavitatea glotică.

După expansiunea undelor sonore în aceste cavităţi şi înălţimea sunetului, în voce se disting trei registre:

registrul de piept sau grav – corespunzător cavităţii subglotice; *registrul mediu* sau mijlociu – corespunzător cavităţii glotice; *registrul de cap* sau înalt – corespunzător cavităţii supraglotice.

1. REGISTRUL DE PIEPT SAU GRAV (fig. 83)

Cutiile de rezonanţă ale acestui registru cuprind partea de jos a laringelui, traheea şi bronhiile, plasate în gât şi torace. Ele sunt: *lungi, rigide, de formă tubulară şi calibrul lor nu se schimbă.* În aceste cavităţi de rezonanţă undele sonore pot să se dezvolte în *vibraţii lungi* şi vor da naştere *sunetelor grave.*

Expansiunii undelor sonore în aceste cavităţi îi corespunde registrul de piept, registrul cel mai mult întrebuinţat în teatru şi la microfon. În registrul de piept vocea sună cald şi puternic; cu ajutorul acestui registru se redau în teatru sentimentele cele mai profunde, mai sincere, precum şi cele mai dramatice, care cer multă

forţă. Vocea de piept este cea mai generoasă voce în arta scenică şi, în acelaşi timp, cea mai rezistentă. La vibraţiile acestui registru participă întreaga cutie toracică, după

4

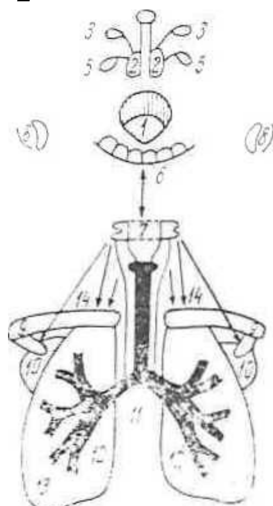


Fig. 83

Registrul de piept. Laringele se coboară pentru emiterea sunetelor grave.

1. Cavitatea bucală; 2. Cavitatea nazală; 3. Sinus frontal; 4. Sinus sfenoidal; 5. Sinus maxilar; 6. Maxilarul inferior 7. Osul hioid; apofiza stiloidă şi mastoidă; clavicula; 10. Omoplatul; 11. Traheea; 12. Bronhiile; 13. Plămânii;

14. Muşchii coboiâtori



Fig. 84

Registrul mediu. Laringele se ridică şi se coboară puţin pentru emiterea sunetelor medii.

1. Cavitatea bucală; 2. Cavitatea nazală; 3. Sinus frontal; 4. Sinus sfenoidal; 5. Sinus maxilar; 6. Maxilarul inferior; 7. Osul hioid; 8. Apofiza stiloidă şi mastoidă; 9. Clavicula; 10. Omoplatul; 11. Traheea 12. Bronhiile; 13. Plă mânii; 14. Muşchii coborâtori;

15. Muşchii elevatori cum se poate constata ţinând mina în dreptu sternului atunci când se emit sunetele grave ale vocii de piept.

Deşi atât de generos în arta teatrală, acest registru trebuie întrebuinţat cu măsură, deoarece, fiind foarte comod, actorii sunt tentaţi să uzeze de el tot timpul, făcându-i să piardă, încetul cu încetul, posibilitatea de a urca cu uşurinţă vocea în registrul de cap, micşorându-le scara de

tonalităţi şi ducându-i pe nesimţite la o emisie monotonă şi la o sărăcie de nuanţe în vorbire. Cercetări de dată recentă au stabilit că în sunetele joase ale registrului de piept numărul influxurilor nervoase e scăzut şi că fibrilde muşchiului tiro-aritenoidian se contractă toate în acelaşi timp. Un astfel de regim de travaliu fibrilar se numeşte *monofazic.* În registrul de cap, acţiunea fibrilelor sub influxul nervos e mai complicată şi, în notele de sus, când frecvenţa influxului nervos e mai mare, fibrilele musculare se divid în două grupe care răspund pe rând, creând în travaliul fibrilar regimul *bifazic.*

În lumina concluziei acestor noi cercetări se poate mai uşor înţelege primejdia deprinderii întrebuinţării exclusive a regimului comod, monofazic, al registrului de piept.

2. REGISTRUL MEDIU

Cuprinde cele două ventricule ale lui Morgagni şi spaţiul dintre cele două perechi de coarde vocale. În spaţiul acesta se plasează registrul mediu – vocea medie – de tonalitate medie (fig. 84). Expansiunea undelor sonore în acest registru se întinde puţin şi în zona supraglotică, în vestibulul laringian şi în cea subglotică. Este un registru de mică rezistenţă, foarte puţin întrebuinţat în teatru şi mai mult la microfon. E registrul vorbirii fără intensitate şi putere de transmitere la o distanţă mai mare. Unii autori nu socotesc acest registru decât ca trecere între registrul de piept şi cel de cap.



3. REGISTRUL DE CAP SAU ÎNALT

Cavitatea de rezonanţă supraglotică este formată din:

vestibulul Laringian; faringele; rino-faringele; fosele nazale; cavitatea bucală; toate sinusurile cutiei craniene.

Unele cavităţi supraglotice sunt de forme variabile:

pereţii faringelui şi ai obrazului maxilarul inferior buzele vălul palatului limba cavitatea bucală şi faringele fosele nazale şi rino-faringele

— *Se dilată* sau *se contractă*

— *Se ridică* sau *se coboară*

— *Se deschid* sau *se închid*

— E o *clapă mobilă*

— Un *corp obstruant*

— *Tub care se lungeşte, se scurtează, schimbă unghiul* prin ridicarea sau aplecarea capului.

— *Utilizate* sau *neutilizate* după cum sunetele sunt nazale sau orale.

Aceste cavităţi supraglotice sunt mobile, cu pereţi supli, cu posibilitatea de închidere şi deschidere, respectiv de participare şi neparticipare în procesul de fonaţie, fiindcă ele au misiunea complexă de emitere a sunetelor *cântate* şi a *sunetelor articulate,* aşa după cum s-a văzut la capitolul *„Dicţia*

Cavitatea de rezonanţă supraglotică cuprinde însă şi cutii de rezonanţă care nu-şi schimbă forma: *sinusurile.*

În partea anterioară a craniului, comunicând cu fosele nazale, se află în grosimea oaselor feţei o sumă de cavităţi închise, goale în interior, căptuşite cu o mucoasă:

— Două sinusuri maxilare, plasate în grosimea maxilarului superior;

— Două sinusuri frontale, deasupra orbitelor;

— Un sinus sfenoidal, în spatele foselor nazale;

— Un sinus etmoidal acoperind fosele nazale.

Până foarte de curând, acestea erau socotite de toţi specialiştii ca făcând parte dintre rezonatorii registrului de cap, în care sunetele înalte se amplifică şi unde se dezvoltă armonicile sunetului fundamental produs de laringe. Constatări mai noi însă nu atribuie acestor sinusuri niciun rol de fonaţiune, pentru că fiind nişte cutii închise cu o formă fixă, nu se pot acorda cu sunetul laringelui şi al armonicelor sale şi nici nu pot transmite undei vocale exterioare slabele relansări care parvin prin conducta osoasă.

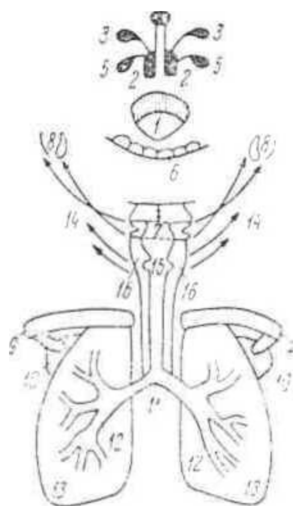


Fig. 85

Registrul de cap. Laringele se ridică pentru emiterea sunetelor acute.

1. Cavitatea bucală; 2. Cavitatea nazală; 3. Sinus frontal; 4. Sinus sfenoidal 5. Sinus maxilar; 6. Maxilarul inferior; 7. Osul hioid; 8. A poliza stiloidă; 9. Clavicula; 10. Omoplatul; 11 traheea; 12. Bronhiile; 13. Plămânii). 14. Muşchii elevatori; 15. Glota; 16. Ventriculele lui Morgagni.

Este sigur însă că expansiunea sunetului în cutiile de rezonanţă supraglotică dau sunetele registrului de cap sau registrului înalt, care cuprinde sunetele înalte, al căror număr de vibraţii este mult mai mare decât cel al sunetelor joase ale registrului de piept (fig. 85).

Acest registru se întrebuinţează în teatru în rolurile de comedie, de ingenuitate, de veselie. Scena însă nu suportă tonurile cele mai înalte ale registrului de cap aşa cum suportă canto; în teatru ele sunt obositoare şi trebuie întrebuinţate cu măsură; microfonul se pretează şi mai puţin ca

scena la sunetele prea înalte ale vocii vorbite.

Una din calităţile principale ale vocii unui actor, ca şi aceea a vocii unui cântăreţ, este de a trece uşor şi în chip armonios dintr-un registru în altul. E ceea ce se cheamă „a avea registrele unite”. Actorii care nu au această calitate care se dobândeşte prin studiu, când trec de la notele grave la cele înalte, schimbă parcă cu fiecare variaţie de înălţime de sunet caracterul personajului pe care-l interpretează, bineînţeles, în detrimentul unităţii de interpretare, atât de valoroasă în arta scenică. Ca să facem o comparaţie plastică, actorul care nu ştie să treacă dintr-un registru în altul, astfel ca publicul să nu observe acest lucru, îşi cunoaşte tot atât de puţin meseria ca şi şoferul care nu ştie să treacă dintr-o viteză în alta, în aşa fel încât cei din maşină să nu simtă schimbarea şi să nu fie incomodaţi.

În afară de rezonatorii specifici fiecărui registru, există o anumită poziţie a capului care favorizează expansiunea undelor sonore, fie în registrul de cap sau mediu, fie în cel de piept.

Când se mimează cântatul unei note acute, actorul, instinctiv, o face ridicând capul cu bărbia în sus, iar o notă gravă o mimează aplecând capul cu bărbia în piept, fără să se gândească cum justifică acest lucru din punct de vedere ştiinţific, ci prin simpla observaţie de zi cu zi.

Capul drept (fig. 86), cu bărbia îndreptată astfel ca tubul buco-faringian să ia forma unui unghi drept, este poziţia caracteristică pentru

registrul mediu. Amplificarea sunetului se face, aşa după cum s-a văzut, în cuprinsul cavităţilor de rezonanţă glotică, supra- şi subglotică. Această poziţie rezultă din faptul că registrul mediu nu necesită participarea faringelui.

Capul ridicat (fig. 87), cu bărbia în sus, astfel ca tubul buco-faringian să se lungească şi să formeze o curbă cu o concavitate dirijată anterior şi în jos, este poziţia care favorizează *registrul de cap.* Această poziţie degajează faringele şi facilitează amplificarea sunetului în cavităţile de rezonanţă supraglotice.

Capul plecat (fig. 88) face ca maxilarul şi limba să se ducă înspre spate şi în sus; această poziţie caracterizează *registrul de piept,* fiindcă prin această mişcare a maxilarului inferior şi a limbii, cavitatea faringelui este, în parte, obstruată, împiedicând astfel expansiunea undelor sonore în sus, spre cavitatea bucală şi rino-faringiană, facilitându-le drumul spre cavitatea de rezonanţă subglotică: trahee, bronhii şi bronhiole.

POZAREA VOCII

După cum s-a arătat, sunetul iniţial creat în laringe de vibraţiile combinate ale coardelor şi ale aerului este mat, netimbrat şi fără frumuseţe. Ca să câştige timbru şi amploare, trebuie să se propage, să se dezvolte şi să se desăvârşească în cavităţile de rezonanţă ale registrelor de cap, de piept sau mediu. Din orice registru ar veni însă sunetul amplificat, el trebuie, în final, să treacă prin cavitatea bucală, de unde este lansat afară.

Abilitatea artistului constă în a da acestei coloane de aer sonore maximum de randament cu

minimum de efort. Aceasta cere capacitatea de orientare a vocii în cavitatea bucală şi, de asemenea, o noţiune a distanţei pe care trebuie să o parcurgă vocea pentru a ajunge până la cel din urmă spectator.

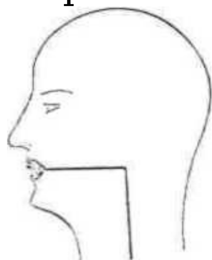


Fig. 86

Poziţia capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul mediu.

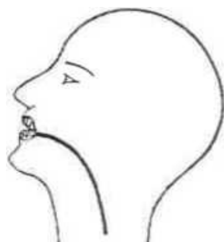


Fig. 87

Poziţia capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul de cap.

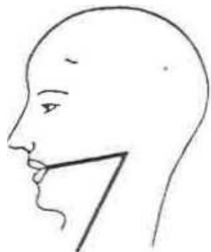


Fig. 88

Poziţia capului care favorizează expansiunea undelor sonore în registrul de

piept.

Emisia este întrebuinţarea metodică a curentului de aer expirat pentru a se produce vocea. Imediat ce suflul de aer expirat întâlneşte zona glotică, sub vibraţia coardelor vocale impulsionate de cortex sau de diencefal, încetează să mai aparţină exclusiv respiraţiei şi se transformă în voce, care amplificându-se în cavităţile de rezonanţă, se încarcă, pe lângă sunetul brut fundamental, şi cu sunetele armonice şi-şi dobândeşte adevăratul timbru. Ultima fază este orientarea acestui sunet, care şi-a căpătat toate valorile, în aşa fel ca din punct de vedere acuztic să fie îndreptat în cavitatea bucală în locul unde cu minimum de efort va da maximum de randament.

Pentru ca vocea să aibă strălucire, s-a constatat că pentru *registrul de cap* şi cel *mediu,* coloana de aer trebuie îndreptată în partea anterioară a palatului, imediat după linia incisivilor superiori.

Pentru *vocea de piept,* laringele coborându-se, sunetul va fi îndreptat puţin mai jos, în cavitatea bucală, înspre linia incisivilor inferiori (fig. 89).

Locul nu poate fi indicat cu precizie, dar, în orice caz, coloana de aer se îndreaptă în faţă, spre alveolele incisivilor superiori, pentru notele înalte şi puţin mai jos, spre cei inferiori, în notele mai grave. Organele vocii şi muşchii lor trebuie să fie stăpâniţi de voinţa actorului, *supli şi disciplinaţi.* Întrebuinţarea judicioasă a suflului şi a cavităţilor

de rezonanţă dă posibilitatea celor mai variate culori vocale, atât de necesare pe paleta sonoră a unui actor.

Cu cât vocea va fi mai bine pozată, cu atât efortul în emisie va fi mai mic, consumul de aer mai redus şi vocea va suna mai frumos, mai cald şi va „porta” mai bine, adică va fi auzită până la ultimul loc din sală. O voce rău pozată, din contra, solicită un veşnic efort vocal, fiindcă actorul dându-şi seama că vocea lui nu ajunge bine în sală, îşi va crispa şi contracta gâtul, va mări intensitatea expiraţiei şi va obosi, rezultatul fiind în cel mai fericit caz, o răguşeală veşnică, dacă nu chiar o pierdere de voce.

Coloana sonoră trebuie să fie reglată şi susţinută la baza ei de centura abdominală, iar ia capătul superior îndreptată spre alveolele incisivilor superiori. Ea trebuie lăsată să curgă liber, orice crispare în drumul ei fiind în detrimentul emisiei vocii.

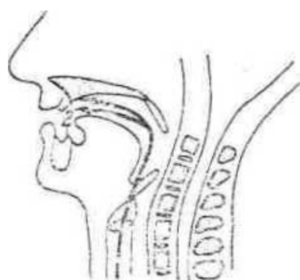


Fig. 89

Orientarea sunetului în cavitatea bucală.

orientarea coloanei sonore pentru emiterea sunetelor înalte; orientarea coloanei sonore pentru emiterea sunetelor grave

Dacă crisparea se produce în regiunea coardelor vocale – ceea ce se obişnuieşte a se numi „a vorbi pe coarde1 – vocea va fi lipsită de sonoritate, fâşâită, obosită şi obositoare. Contracţia faringelui va da un timbru gutural, antipatic, lipsit de căldură, care va limita simţitor posibilităţile distribuirii unui actor în teatru. Vocea pozată prost, de exemplu în mijlocul palatului, sau în partea sa posterioară, va da o voce înfundată, fără strălucire, fără penetranţă şi, pe deasupra, şi cu o nuanţă de vulgaritate.

O bună poză de voce asigură actorului, pe lângă succesul în teatru, un consum minim de aer şi sănătatea aparatului său fonator care-i va răspunde, în acest caz, prompt la solicitările cele mai exigente.

CALITĂŢILE VOCII

Sunetul este rezultatul vibraţiei unui corp elastic (solid, lichid sau gazos) şi proprietăţile sale principale sunt:

Înălţimea; intensitatea; timbrul.

Vocea umană – produsul vibraţiei coardelor vocale şi al aerului expirat – are şi ea aceleaşi calităţi ca orice sunet, la care se mai adaugă unele calităţi specifice ei:

Întinderea; ţesătura; rezistenţa.

ANALIZA CALITĂŢILOR VOCII

a) *înălţimea* este una din însuşirile principale ale sunetului, *rezultatul numărului frecvenţei vibraţiilor* unui corp sonor. Cu cât se produc mai multe vibraţii într-o unitate de timp, cu atât sunetul produs de aceste vibraţii va fi mai acut. Deci, sunetele înalte se vor produce datorită unui număr mare de vibraţii, iar cele joase unui număr mai mic. Înălţimea sunetului vocii umane depinde de numărul contracţiilor efectuate de coardele vocale. Coardele mici ale copiilor produc sunete ascuţite. De asemenea, sopranii au în general corzi subţiri şi mici. Coardele groase, lungi şi rezistente, corespund vocilor joase. Totuşi, numărul vibraţiilor acestor coarde vocale, oricare ar fi dimensiunea sau rezistenţa lor, depinde în primul rând de influxul nervos comandat de encefal.

bi *Intensitatea,* tăria unui sunet, este determinată de *amplitudinea* vibraţiilor corpului sonor. Cu cât amplitudinea vibraţiilor este mai mare, cu atât

teste şi intensitatea sunetului, iar o amplitudine mică corespunde unei intensităţi mici. Amplitudinea nu influenţează înălţimea sunetului, ea se păstrează indiferent de intensitate.

În ceea ce priveşte vocea umană, intensitatea este gradul de forţă pe care poate să-l atingă o *voce fără să se surmeneze,* nici să sufere. Dincolo de această limită, vocea capătă caracter de ţipăt,

este obositoare şi primejduieşte sănătatea coardelor vocale. Intensitatea vocii umane depinde de amplitudinea contracţiilor coardelor vocale, în consecinţă de forţa de lovire, de percuţie, a curentului aerului expirat. Ea este deci în raport direct cu elasticitatea pulmonară, amploarea toracelui, puterea muşchilor expiratori şi tonusul musculaturii glotice.

Cu cât o voce va fi mai bine pozată, deci consumul de aer mai raţional, cu atât intensitatea ei poate fi mai mare.

Intensitatea unei voci poate fi amplificată prin studiu; în special practicarea respiraţiei largi dă curentului de aer expirat regularitate şi rezistenţă şi-l prepară să profite metodic de amplificarea cavităţilor de rezonanţă.

Din faptul că vocea e produsă de curentul de aer expirat, rezultă rolul capital pe care îl are în studiul asupra ei exerciţiile metodice de respiraţie. Susţinerea curentului de aer expirat şi forţa sa de percuţie depind de acţiunea centurii abdominale, muşchiul principal expirator care reglează debitul vocal.

Intensitatea sunetului depinde, de asemenea, de distanţă. Ea e invers proporţională cu pătratul distanţei. Cu alte cuvinte, cu cât este mai mare distanţa între locul unde se produce sunetul şi locul unde este perceput acest sunet, cu atât sunetul este mai slab, cu o intensitate mai mică. Este un principiu pe care niciun actor nu trebuie să-l nesocotească spre a putea fi auzit de cel mai îndepărtat spectator.

Pentru a indica gradul de intensitate în care

vor fi făcute exerciţiile pentru dezvoltarea calităţilor vocii, ne vom servi de următorii termeni utilizaţi în muzică:

şoaptă timbrată semivoce voce medie voce plină voce puternică

— Pp (pianissimo);

— P (piano);

— Mi (mezzo forte)

— F (forte);

— Fi (fortissimo).

c) *Timbrul* este culoarea, caracterul unui sunet, depinzând de felul şi de intensitatea sunetelor armonice care îl însoţesc. El este influenţat de *modul* de producere a sunetului, de *materialul* corpului sonor şi de *mediul* în care se produce şi se propagă sunetul. Timbrul constituie criteriul după care instrumentele şi vocile se deosebesc unele de altele.

Aceeaşi notă muzicală, cu acelaşi număr de vibraţii, cântată de instrumente diferite şi de voci diferite, va avea pentru fiecare instrument sau voce umană alt timbru.

Timbrul este particularitatea vocii proprie fiecărui individ şi care depinde atât de structura instrumentului vocal cât şi de modul său de utilizare. El este un dar special al fiecărui individ şi e determinat de natura coardelor sale vocale şi a cutiilor de rezonanţă, în care sunetul fundamental produs de laringe se amplifică şi se completează cu sunetele armonice, dând vocii umane *culoare, relief, personalitate.*

Ca şi sălile de teatru cu acuztici speciale, şi cavităţile de rezonanţă ale fiecărui individ contribuie la specificul timbrului său. Cavitatea nazală, de exemplu, exercită o influenţă marcantă asupra timbrului vocii, chiar devierile de sept pot aduce o calitate a timbrului.

De aceea timbrul este singura dintre calităţile vocii care nu se poate modifica prin studiu. Numai o schimbare în structura coardelor vocale, a laringelui sau a cutiilor de rezonanţă îl poate influenţa, fie în bine, fie în râu.

În teatru, ca şi în canto, timbrul unui actor joacă un rol extrem de important. Toţi marii actori au avut un timbru deosebit care, pe lângă talent şi muncă, a contribuit puternic la afirmarea lor artistică.

Întinderea unei voci umane este totalitatea sunetelor care pot fi emise *fără efort,* în afară de limita naturală a ţesăturii acestei voci. Ea e socotită cam la *două octave,* adică 15 note.

Aceste 15 note se împart în cele trei registre, despre care s-a vorbit anterior:

grav – voce de piept – circa cinci note; mediu – voce medie – circa cinci note; acut – voce de cap – circa cinci note.

Această împărţire e oarecum arbitrară, fiindcă construcţia vocală diferă de la individ la individ: unii au mai multe note grave, alţii mai multe acute, iar alţii se simt mai bine numai în registrul mediu.

În orice caz, atunci când se fac studii pentru voce, nu este permis niciun fel de efort vocal în exerciţii, nici în registrul înalt, nici în cel de piept.

Studiul trebuie limitat numai la notele care sunt comode organului vocal: încetul cu încetul, vocea singură, în urma unui studiu susţinut şi inteligent, se va întinde aşa cum cere construcţia vocală a fiecăruia, fie în grav, fie în acut. Evoluţia sonoră a unei voci trebuie urmărită, nu provocată. Orice abatere de la această regulă aduce oboseala coardelor vocale, traumatizarea lor şi rezultatul poate fi chiar pierderea parţială a vocii.

Ţesătura este partea claviaturii vocii, în care artistul găseşte mai multă uşurinţă şi omogenitate sonoră. În teatru, ca şi în canto, această ţesătură a vocii stă la baza clasificării actorilor pe genuri de teatru. Un tânăr sau o tânără care se va simţi mai bine în registrul mai înalt va merge spre roluri de ingenuitate dramatică sau comică, spre roluri lirice; tinerii a căror ţesătură de voce e plasată mai mult în registrul grav, cu toată vârsta lor, vor merge spre roluri dramatice de toate categoriile sau spre compoziţie. O actriţă a

cărei vârstă ar justifica roluri de maturitate, dar a cărei voce a rămas ca ţesătură în registrul acut, dacă fizicul o ajută, va rezista mai mult timp în interpretarea personajelor tinere, decât dacă vocea sa cu timpul s-ar fi coborât simţitor în registrul grav. Exemplele ar putea să fie extrem de multe, de nuanţe şi detalii infinite.

Evident, toate acestea se referă la vocea actorului, nu la întregul ansamblu de calităţi care determină genul de voce în care actorul se situează.

Sigur, însă, este că între fizicul, mimica, plastica şi ţesătura vocii unui actor, trebuie să existe o perfectă armonie.

Rezistenţa este facultatea pe care o are vocea umană de a lucra mult, fără să se obosească. Ea depinde de rezistenţa generală a individului, de conformaţia aparatului său vocal, de facultatea de amplificare toracică, de o respiraţie inteligent dirijată şi de o bună poză de voce.

Toate aceste calităţi sunt câştigate şi consolidate numai prin studiu sistematic şi bine condus.

Exerciţii pentru dezvoltarea calităţii vocii

Exerciţii generale pentru educarea unei voci nu se pot indica, pentru că fiecare voce cere un mod special, individual, de dezvoltare. Fiecare individ este o altă maşină umană, cu caracteristici fizice şi psihice cu totul diferite. Există însă şi câteva reguli generale, aplicabile în studiul tuturor vocilor:

Instruirea unei voci trebuie făcută individual, nu în cor, sau nici măcar 2 – 3 voci o dată. Cel care dirijează instruirea trebuie să controleze şi să conducă în acelaşi timp: respiraţia, poziţia maxilarelor, a limbii, a buzelor şi îndreptarea coloanei sonore de aer a elevului. Această muncă, cerând o deosebită migală şi atenţie, nu poate fi făcută asupra mai multor persoane în acelaşi timp.

Orice studiu pentru educarea unei voci trebuie să fie precedat de o însuşire deplină a unei respiraţii costo-diafragmatice şi de o stăpânire perfect conştientă a diafragmei şi a centurii abdominale. Reglarea respiraţiei

costodiafragmatice duce la suprimarea crispării musculaturii cervico-laringiană externă şi a vaselor gâtului (situaţie favorizată de o respiraţie înaltă costalsuperioară), sprijinul în emisia dată de respiraţia costo-diafragmatică fiind plasat pe diafragmă şi centura abdominală. Fiecare exerciţiu vocal este strâns legat de coloana de aer respiratorie şi de întrebuinţarea ei raţională şi eficientă.

Evoluţia unei voci nu se forţează, ci, prin exerciţii bine dozate, se urmăreşte, cu răbdare, adaptarea fiziologică a organelor care intră în procesul producerii vocii. Întrebuinţarea greşită a cineticii vocale, a mişcării tuturor muşchilor care intră în acţiune în momentul emiterii unui sunet, poate duce la lezarea coardelor vocale şi, implicit, la pierderea parţială a vocii.

Vocea nu trebuie obosită cu exerciţii exagerate, iar durata lor să nu treacă de maximum 30 de minute pe zi.

Studiul asupra dezvoltării vocii va începe cu acele câteva tonuri care sunt mai proprii vocii respective. Cu ajutorul acompaniamentului unui pian sau al unui alt instrument muzical (dezvoltându-se astfel şi simţul muzical şi auzul elevului) se va urmări treptat evoluţia vocii, semiton cu semiton, mai sus sau mai jos de limita naturală a vocii, adică de cele câteva tonuri menţionate mai sus.

Numai după câştigarea deplină a unuia din aceste semitonuri se va trece la următorul. Studiul

vocii cântate facilitează pe cea vorbită, fiindcă la canto senzaţiile sonore interioare sunt mai intense şi mai precise. Cântatul fiind mai bine controlat, poate influenţa şi vocea mai puţin controlată, vocea vorbită.

Pianul este un instrument temperat, cu un număr anumit de sunete, stabilite la anumite înălţimi şi la distanţă de un semiton între ele. Vocea omenească însă are intervale de trecere mult mai mici ca semitonul, de aceea numai studiul cu pianul nu-i va fi suficient. Dacă se studiază numai cu acompaniament de pian, intervalele naturale ale vocii umane se estompează şi vocea sărăceşte. Actorul trebuie să facă neapărat exerciţii cu caracter fonetic prin vorbă, pentru a-şi dezvolta şi poza vocea colorată şi personală, adecvată artei scenice.

În exerciţii, gâtul şi toracele trebuie să fie relaxate, spatele şi ceafa drepte, dar nu crispate, iar sprijinul emisiei să fie plasat pe centura abdominală. Ea este aceea care reglează emisia ca debit şi intensitate. Vocea trebuie să curgă lin, odată cu suflul, până la consumarea sa, nu însă până la expiraţia forţată.

În orice exerciţiu pentru dezvoltarea şi pozarea vocii, trebuie solicitat efortul cerebral al elevului, pentru ca să înţeleagă ce urmăreşte prin acel exerciţiu şi cum îl execută. Autocontrolul şi introspecţia sunt absolut necesare pentru eficienţa studiului.

Cele câteva exerciţii care se dau pentru dezvoltarea vocii vor fi făcute fie sub controlul unui conducător, fie singur sub controlul atenţiei,

a urechii şi voinţei proprii. Fireşte că numărul exerciţiilor pentru pozarea vocii este mult mai mare şi diferă, cum s-a mai spus, de la individ la individ. Însă, aceste exerciţii e preferabil să fie făcute sub controlul unui specialist competent în îndrumarea unei voci.

Exerciţiul I

Acest exerciţiu se va începe cu *formarea suflului* curgător şi lin, absolut necesar emiterii unui sunet corect.

Inspiraţia trebuie efectuată *uşor, fără zgomot* şi totodată *adânc,* numai astfel sunetul, care împreună cu expiraţia ajunge în cavitatea bucală, va căpăta stabilitate şi calitate. Inspiraţia pregăteşte întregul aparat în vederea emiterii sunetului. Inspirând se evocă mirosul unei flori preferate sau al unui parfum cunoscut. Această amintire conştientă contribuie la realizarea unei *inspiraţii fireşti.* Floarea şi sticla de parlum să fie atât de puternic evocate, încât „să le

vedem”. Acest procedeu face să intre în acţiune, în mod reflex, muşchii intercostali şi diafragma şi să se efectueze inspiraţia costo-diafragmatică necesară emiterii şi pozării unei voci.

Într-adevăr, în viaţa de toate zilele, nimeni nu va mirosi cu zgomot şi grabă o floare sau un parfum şi nici nu va ridica umerii şi sternul ca în inspiraţia costal superioară, ci va inspira lin, adânc şi uşor mirosul florii sau parfumul, adică va întrebuinţa exact inspiraţia ideală, care pregăteşte

emisia cea mai naturală şi de calitate sonoră optimă.

După această inspiraţie urmează în mod natural expiraţia, care trebuie efectuată cu aceeaşi linişte, cu o durată cât mai mare şi condusă de un scop concret, de o acţiune imaginară, cât mai bine susţinută.

În expiraţie se va sufla un curent subţire de aer, imaginând că, prin forţa lui, se face să zboare în aer un puf de păpădie. Suflul trebuie condus astfel încât puful să nu cadă jos şi nici să nu sară în aer, ci să se menţină la înălţimea propusă la începutul expiraţiei.

Acest prim exerciţiu se va face fără sunet, el fiind destinat pregătirii suflului necesar emiterii şi susţinerii unui sunet egal, natural, puternic şi sonor.

Deci, se va inspira căutând să se obţină *viziunea* concretă a florii sau a flaconului de parfum; apoi amintirea mirosului respectiv se reţine în memorie cât se numără 1 – 2, pe urmă se expiră cât mai îndelung, susţinând în aer un puf de păpădie imaginar, fără efort şi nu până la consumarea totală a suflului expirator. Utilizând astfel procesul natural al respiraţiei, se va antrena expiraţia îndelungată (cu pauză între inspiraţie şi expiraţie), care este baza unei emisii sonore bine susţinute.

Acest exerciţiu dezvoltă continuitatea şi măreşte durata expiraţiei, asigurând totodată repartizarea ei economică, fiindcă suflul urmăreşte un scop concret.

În acelaşi timp, este necesar să se urmărească

ca toţi muşchii corpului să fie liberi şi relaxaţi.

Se repetă acest exerciţiu până la completa lui însuşire fără efort.

Exerciţiul ÎI

Prin acest exerciţiu se va pregăti *poziţia limbii* şi a *maxilarului inferior* în vederea viitoarei emiteri a sunetului şi a utilizării rezonatorilor superiori.

Pentru aceasta, trebuie înlăturate eventualele piedici în calea trecerii curentului de aer sonor. O astfel de piedică poate fi, în primul rând, maxilarul inferior încordat, rigid, care nedeschizându-se liber şi complet relaxat, impietează asupra mobilităţii limbii. Limba trebuie să fie absolut liberă în momentul formării sunetului. Maxilarul inferior complet relaxat contribuie la eliberarea rădăcinii limbii, făcând-o să ia de la sine o poziţie firească şi adecvată. Exerciţiul urmărind eliberarea maxilarului inferior, va crea tocmai prin această condiţie o poziţie corectă a limbii, pregătind formarea liberă a sunetului.

158

Se va inspira, aşa după cum s-a arătat în exerciţiul I, aspirând lin parfumul unei flori imaginare, ţinută în mână; se va îndepărta apoi mâna cu floarea, păstrând în memorie parfumul florii, cât se numără 1 – 2; apoi se va expira ca şi cum s-ar emite un sunet cald şi egal, pe vocala A (expirare fără glas, eliberând numai coloana de aer). În timpul acestui cântec imaginar se va coborî şi se va ridica încet şi foarte lin maxilarul inferior, fără cea mai mică încordare, iar limba,

aşezată pe maxilarul inferior, va fi complet relaxată. La coborârea maxilarului, distanţa între incisivii superiori şi cei inferiori nu trebuie să fie mai mare de două degete (ca pentru vocala A). La începutul exerciţiului distanţa mai mică de două degete este mai bună decât silinţa de a deschide gura cât mai larg, fiindcă, din cauza lipsei de antrenament, această deschidere prea mare ar duce la crispare în loc de relaxarea urmărită. Cu timpul se va ajunge uşor la emiterea vocalei A fără nicio încordare.

La terminarea suflului, dar „fără stoarcere”, se va repeta întocmai inspiraţia şi expiraţia indicată mai înainte, cu aceeaşi imagine a florii şi parfumului.

Maxilarul inferior bine coborât, fără încordare, contribuie la o bună rezonanţă a vocalei A, iar celelalte mişcări ale lui vor pregăti rezonanţa celorlalte vocale cu deschidere mijlocie (e, a, o) sau mică (i, î, u).

Exerciţiul se va face într-un ritm foarte lent, într-o completă relaxare. El se poate repeta de 15 – 20 de ori la rând, dar nu până la oboseală.

Exerciţiul III

Prin acest exerciţiu se urmăreşte *formarea sunetului.* În general, în toate exerciţiile următoare care studiază formarea naturală a sunetului, se întrebuinţează vocalele *a, e, i, o,* a şi consoanele sonore *m, n, r, l* al căror sunet, aşa după cum s-a arătat în capitolul precedent, poate curge neîntrerupt ca şi cel al vocalelor.

Vocalele *a* şi f, mai puţin avantajoase, nu se includ în studiul asupra formării şi pozării vocii,

rămânând să se lucreze asupra lor numai în exerciţiile de dicţie. Exerciţiul acesta începe prin închiderea uşoară a buzelor, ca pentru consoana *M.* Se inspiră apoi ca la exerciţiul I şi II, se fixează pe un sunet foarte comod glasului, incluzând şi sunetul consoanei *M* în expiraţie.

Înainte de emiterea acestui sunet trebuie urmărite următoarele condiţii:

buzele închise cu maxilarele uşor deschise, ca la un căscat reţinut; limba aşezată relaxat pe platoul maxilarului inferior, cu vârful atingând incisivii inferiori şi rădăcina coborâtă ca pentru începutul căscatului; omuşorul uşor ridicat; gâtul uşor lărgit ca la începutul unui căscat; inspiraţia lină şi adâncă a exerciţiului I şi II.

După aceste pregătiri, se lasă să curgă sunetul cu buzele închise pe consoana *m;* expiraţia şi odată cu ea sunetul vor trece prin nas.

La o astfel de emisie vor funcţiona – în special rezonatorii superiori, dar totodată vor trebui antrenaţi şi rezonatorii toracelui. Pentru a verifica funcţionarea rezonatorilor toracici se lipeşte palma mâinii pe stern şi se simte că toracele vibrează uşor. Acest exerciţiu nu trebuie făcut cu voce tare, deoarece dacă se intensifică prea mult sunetul, consoana *m,* devine prea nazalizată. Sunetul *M* trebuie emis fără cel mai mic efort, fără cea mai mică încordare, astfel ca el să intre absolut liber în coloana de aer expirat, având impresia că nici nu se emite acest sunet, ci că el curge lin, de la sine, fără participarea celui ce face

exerciţiul.

Exerciţiul IV

Se inspiră ca în exerciţiile precedente, se face o mică pauză şi se începe tot cu sunetul *M,* căruia i se adaugă sunetul vocalei *u,* întinzând înainte buzele, apoi închizându-le din nou, se revine la sunetul *M: muum, muum, muum* etc.

În acelaşi fel se va adăuga pe urmă sunetul vocalei o, emis cu rotunjirea buzelor:

moom, moom, moom etc...

Apoi, coborând relaxat maxilarul inferior se va emite imediat după *M* sunetul vocalei *a:*

maam, maam, maam etc.

La fel se va proceda şi cu includerea vocalei *e* şi */*, având grijă ca în timpul emiterii lor să nu se strângă dinţii. Între incisivii superiori şi cei inferiori trebuie să rămână tot timpul un mic spaţiu. Acest exerciţiu trebuie făcut la fel ca cele precedente, fără încordare şi înainte de fiecare nou sunet să se inspire uşor şi adânc, reţinând câtva timp aerul înainte de a-l expira.

Exerciţiul V

În acest exerciţiu se trece pe rând de la o vocală la alta, nepărăsind însă sunetul consoanei *M,* cu care se începe emisia. Trecând prin sunetele tuturor vocalelor se va termina cu prelungirea vocalei *u:*

mumomamemimuuu

Se va acorda o atenţie deosebită mişcării libere a maxilarului inferior şi expiraţiei care, împreună cu sunetele vocalelor, vor trebui să nu treacă numai prin gură, ci o anumită parte a aerului în timpul emisiei să treacă liber şi prin

nas.

Acest lucru este necesar pentru a stăpâni folosirea rezonatorilor superiori care asigură un sunet complet, sonor şi clar. În acelaşi timp însă se va urmări, controlând cu mâna pe stern şi participarea rezonatorilor toracelui.

Notele înalte ale vocii au o rezonanţă mai mică în torace, iar cele de jos o rezonanţă mai mare, dar vocea vorbită este legată tocmai de o astfel de sono

shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width15240 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 shape Type32 line Width12065 ritate mixtă, adică de o rezonanţă care se produce concomitent în rezonatorii de cap şi de torace.

Dacă se observă, însă, că în emisie există o nuanţă puternică nazală, exerciţiul trebuie întrerupt şi reluat, până când se va găsi drumul just al curentului sonor. Nuanţa prea nazală dovedeşte o încordare în nazo-faringe, care denaturează emisia, ceea ce înseamnă că nu s-a ţinut seamă de relaxarea totală, absolut necesară, sau că s-a încercat prea devreme folosirea unei voci puternice. De aceea, la început, exerciţiile trebuie să fie făcute cu jumătate de glas, încet, până se ajunge la emiterea unui sunet corect.

Forţa vocii nu stă în tărie, ci în *plenitutdinea rezonanţei* sale, în elasticitatea sa şi în priceperea de a emite liber atât notele de sus cât şi pe cele de jos.

La început, acest exerciţiu se face pe sunetul cel mai comod, cel mai apropiat de vorbirea obişnuită. Se va schimba apoi *treptat* începutul acestui exerciţiu, fie cu ajutorul pianului, fie cu ajutorul urechii proprii, cu 3 – 4 semitonuri în sus şi alte 3 – 4 semitonuri în jos, pornind întotdeauna de la nota cea mai comodă cu care s-au făcut exerciţiile precedente flig. 90).

Să nu se treacă niciodată la începutul studiului acesta mai departe de 3 – 4 semitonuri indicate. Forţarea vocii în studiu este cel mai primejdios lucru pentru pozarea unei voci. Cu timpul se capătă, de la sine, fără efort, câte un semiton-două, fie în sus, fie în jos, devenind absolut naturale.

Exerciţiul VI

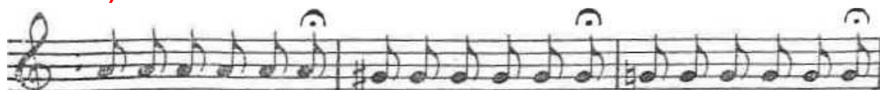
După ce s-a fixat emisia vocii cu sunetul *M,* se poate înlocui mai târziu cu sunetul consoanei /. Vârful limbii va atinge uşor incisivii superiori şi, la fiecare

Z7\ rih °

Jj J); Jţife «b «h «h şi «h *nu-mo – mă-me-m/-mu mu-/no – în – n? e – în – mu mu-mo – mu – me-m/ – mu*

r!

? rţi? = p – p p *mu-mo-ma-me-m/-mu mu-mo-m3-me-m/-mu mu-mu-ma-me-m-mu*



mu-mo-/n3-me-m/-mu mu-mo-ma-me-mz-mu mu-mo-ma-me-mz-mu

ns

ţţi.) Jr Jr Jr J) Ji 11, J? J) J) i)

n/l. /no. /no. *Rr>i mt/ mr*! Zr» *n. În/\ m// rr>//. /TIA/77JD-ZT? / = >-/77Z>*7? *//*

mu-mo-ma-me-mz-mu mu-mo-ma-me-mz-zzzu mu-mo-ma-me-mz-mu

Fig. 90 Vocaliză

vocală ce va urma lui *L,* limba se va despărţi uşor de dinţi şi va coborî la incisivii inferiori.

Se inspiră uşor; se face o mică pauză, apoi pe tonul cel mai comod, se emite, într-o singură expiraţie, în mod legat, ca într-un singur cuvânt:

luuu, looo, laaa, leee, lui, luuu...

Pentru a susţine direcţia bună a curentului de aer, este necesar, atunci când se face acest exerciţiu, care cere un suflu mai lung, sprijinirea pe acţiunea centurii abdominale, adică chiar de la începutul emisiei să se sugă puţin câte puţin partea inferioară a abdomenului; atunci coloana de aer sonoră va porni de la sine pe calea cea bună către rezonatorii superiori.

Obţinând o astfel de direcţie a curentului de aer şi deci o rezonanţă bună, completă, sunetul vocii se va îndrepta de la sine prin gură şi în parte prin nas.

Se va face de câteva ori acest exerciţiu cu jumătate de glas, supraveghind poziţia relaxată a maxilarului inferior, poziţia buzelor şi poziţia liberă a limbii. Ca şi în exerciţiul anterior, se trece

de la tonul cel mai comod, urcând sau coborând treptat începutul exerciţiului cu 3 – 4 semitonuri. Când cel ce face exerciţiul se simte comod şi liber în efectuarea lui, va trece la înlocuirea lui *L* cu *N* şi *R,* în aceeaşi combinaţie cu vocalele *u, o, a, e. I, mm.*

Sunetul *N* se rosteşte tot atât de uşor ca şi sunetul *M,* dar cu *N* se poate simţi o nuanţă nazală mai accentuată în sunetul vocalelor. Aceasta înseamnă că vârful limbii este prea apăsat pe rădăcina incisivilor superiori.

Sunetul *R* este ultimul din seria consoanelor sonante care se foloseşte pentru antrenarea vocii, deoarece acest sunet cere un efort al vârfului limbii, o mare activitate a sa în vibrarea apexului sub presiunea aerului expirat. Efortul şi încordarea necesară formării acestei consoane trebuie să fie făcute după ce s-a obţinut emiterea relaxată a sunetelor.

Orice încordare musculară inutilă împiedica munca asupra vocii, iar uneori aduce un rău aproape ireparabil. Exerciţiul se face şi cu *R* la fel ca şi cu consoanele / şi *n.*

Exerciţiul VII

Se trece în acest exerciţiu la o combinaţie mai grea a consoanelor sonante cu vocalele *a. E, i, o, u.*

Se inspiră amplu şi lin, se reţine respiraţia o clipă şi apoi se emite pe o singură expiraţie pe sunetul cel mai comod, legat ca şi cum ar fi un singur cuvânt şi accentuând prima silabă din combinaţia diferitelor vocale şi consoane:

mumumu mâmomo mămama mememe

mumimi miimumu, muuu.

lululu lololo lâlala Ielele Uliii lululu luuu... luuu nunimu nânono nănana nenene mnini nununu nuuu...

rururu râroro rărara rerere ririri rururu ruuu...

162

Sunetul vocalei cu final se impune să fie emis cu o durată mai mare, dar clar până la sfârşit, nu pe lipsă de aer sau pe epuizare.

Pentru aceasta se face apel, ca şi în exerciţiul VI, la susţinerea treptată a emisiei de către centura abdominală.

Acest exerciţiu se face pe tonalităţi diferite, urcând şi coborând 3 – 4 semitonuri, ca şi în exerciţiile de mai înainte.

Exerciţiul VIII

În acest exerciţiu se va studia sunetul cântat numai pe vocale, fără ajutorul consoanelor sonante. Este bine ca, pentru început, să se facă, cu sprijinul acompaniamentului unui pian, pentru ca astfel să se obţină mai multă siguranţă în emisie şi mai multă justeţe în intonarea notei muzicale. Totodată, acest lucru va contribui la dezvoltarea urechii muzicale, atât de necesară, nu numai unui artist liric, ci şi acelui are se dedică artei teatrale.

Se începe exerciţiul cu sunetul cel mai comod vocii, care se stabileşte cu ajutorul pianului. Se trece pe rând sunetul prin vocalele *u, o, a, e, i,* rămânând la final, aşa cum s-a făcut şi în celelalte exerciţii, pe sunetul lungit al vocalei *cu* care se va

cânta până la sfârşit cu aceeaşi intensitate, fără să se forţeze expiraţia.

Se inspiră lin şi adânc; se reţine respiraţia o clipă şi apoi se intonează, pe cea mai comodă notă (în exemplul dat s-a ales nota *ta,* dar ea poate fi schimbată, după caz).

Se urcă apoi în exerciţiu 3 – 4 semitonuri (fig. 91).
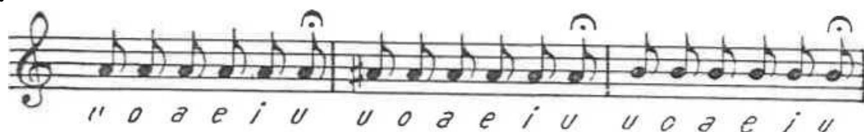


Fig. 91 Urcarea exerciţiului cu 3 – 4 semitonuri

Se face acelaşi lucru coborând 3 – 4 semitonuri (fig. 92).

C\ /T!

u o a e / a cu o a e / (/ iy o a

Fig. 92 Coborârea exerciţiului cu 3 – 4 semitonuri *e / i/*

Se va încerca apoi combinarea de vocale pe sunete cu o distanţă mai mare de un semiton între ele (fig. 93).

Se va combina vocala cu cu toate celelalte vocale în acelaşi fel: *u – o – u, a – e – u, a-i – u.*

J	– I				1 &
U 3 –	*U*	*U 3*	*U* —	H – b – 1 *U 3*	— *U*

Fig. 93 Sunete cu o distanţă mai mare de un

semiton între ele
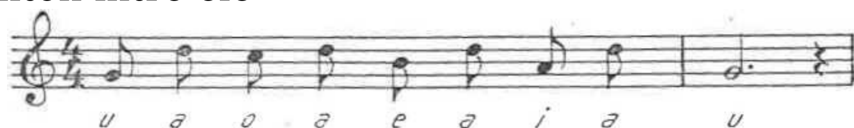


Fig. 94 Exerciţiu ale cărui tonuri sunt mai distanţate între ele

Pentru a căpăta o mai mare supleţe a vocii, se va trece la un exerciţiu ale cărui tonuri sunt mai distanţate între ele (fig. 94).

Se va urca şi se va coborî acest exerciţiu cu maximum 1 – 2 semitonuri, fiindcă distanţa între sunete este mai mare decât la exerciţiile anterioare.

Exerciţiul IX

În acest exerciţiu se va trece, cu acompaniament de pian, de la textul cântat la textul vorbit, păstrând şi în vorbă rezonanţa vocii căpătată prin cântec.

Se inspiră lin şi adânc; se reţine respiraţia o clipă, apoi se cântă pe nota cea mai comodă; respectând toate regulile din exerciţiile precedente, următorul vers urcându-l şi coborându-l cu 2 – 3 semitonuri (fig. 95 şi 96).

În faza a doua a exerciţiului mai întâi se va cânta acest vers, apoi imediat se va vorbi, tot cu acompaniament de pian, păstrând acelaşi ton, aceeaşi forţă a curentului de aer sonor, aceeaşi poză de voce şi aceeaşi rezonanţă. Se va inspira la fel ca pentru versul cântat. Se urcă apoi cu un semiton şi se procedează în acelaşi mod, urcând şi textul vorbit cu un semiton. Se va continua astfel până la sfârşitul exerciţiului, urcând şi coborând cu câte un semiton şi în cântec şi în vorbă.

Nu trebuie forţat curentul de aer; nu trebuie vorbit sau cântat tare, ci trebuie avută o deosebită grijă ca vocea să aibă o deplină rezonanţă, să „sune bine” şi să fie trimisă departe, să „porteze”. Pentru aceasta, este bine ca exerciţiul să fie făcut ca şi cum s-ar vorbi pe scenă astfel ca şi ultimul spectator din sală să audă totul. În faza a treia a acestui exerciţiu, se va recita întreaga poezie *La Steaua* de M. E în i ne’s cu, şi la fiecare vers se va urca un semiton (fig. 97). Bineînţeles, dacă tonul indicat pentru începerea exerciţiului nu se potriveşte cu vocea celui care studiază, se alege tonul cel mai convenabil vocii fiecăruia.

În această a treia formă a exerciţiului, se va respecta următoarea schemă:

prima oară se va cânta fiecare vers şi imediat se va vorbi, aşa cum s-a explicat mai sus;

164

La steaua care-a răsă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y de Yoa

O

La stea

un care-a răsă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y cYc /ea – pa.

o

la sYea-oa care-a răsă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y cYe Yoa – la’s/ea – oacarea răsă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y <Ye Yoa

Fig* 95 „La steaua coborând cu 2 – 3 semitonuri

351 *îi* i II Jj

o

la *sYeaua care-a răsă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y de Yoa*
la steaua care-a răsă-i/Y f-o ca-/e-a-Y/f le Yoa – pă7

o

la steaua care-a răsă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y o e Yoa-pa!

O

la sYeaua care-a răsă-i/Y f-o ca-Ye-a-Y/Y cYe Yoa-pa.

Fig. 96 „La steaua urcând cu 2 – 3 semitonuri

165

a doua oară se vor cânta toate versurile, la rând, aşa cum sunt transcrise pe note; a treia oară se vor vorbi aceste versuri, urcând la fiecare vers tonul cu aproximativ un semiton, ca şi în cântec. La început, versul vorbit va fi acompaniat de pian pentru a uşura urcarea cu un semiton, apoi se va face această urcare treptat, fără ajutorul pianului. Pentru început se inspiră înainte de fiecare vers, mai târziu se va respira acolo unde cere logica ideii. Nu trebuie să se tindă la rostirea pe o singură expiraţie a tuturor versurilor, atunci când.

— */d* – K – K						*r* = *F* =	
= SE = cfă E5.	— Sf – C	7	W o	± *ZM*	*r* w1 «L*LZ±bza*	± *= a =* *a*	

la steaua care-3 răserii c-o ca-ie-a-Uf de /m-ga.

r!
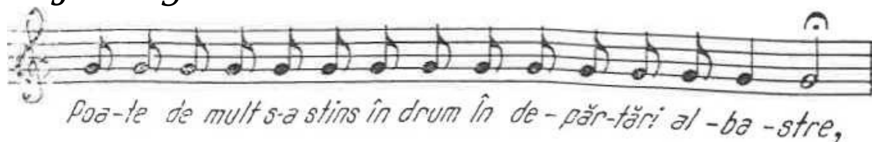
rj!

imsbi i ngni

o

Ce m//

— „- „- yn de – an/ l-au feebu – if turn/-a/Y se ne-a – Jon – ga



ilists % Ji Ji îi LUĂ iiigr = s =

rt!

Iar raza ei abia acum lu-o/Y re-de-i/7 /70 a sfre
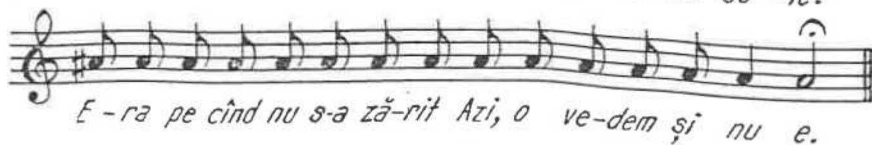
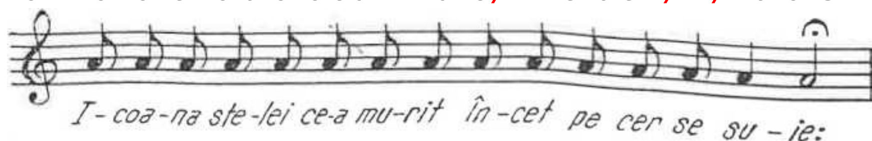




Fig. 97 întreaga poezie „La steaua”.
urcând mereu cu
Un semiton
166

prin aceste exerciţii de pozare a vocii, se caută obţinerea rostirii scenice artistice.

Acest lucru este nefiresc pe scenă şi deci inutil. S-a întrebuinţat acest sistem numai în exerciţiile tehnice de mărire a duratei expiraţiei.

Debitul vocal nu trebuie forţat, ci trebuie căpătată obişnuinţa inspiraţiei uşoare şi adânci, iar apoi dirijat corect curentul de aer sonor expirat către rezonatorii superiori şi inferiori. Se cere atenţie pentru ca sfârşitul cuvintelor şi frazelor să fie rostite clar pe aerul expirat, în aşa

fel încât respiraţia să ajungă până la ultimul sunet al frazei. Se urmăreşte *susţinerea* şi *dozarea* justă a aerului expirat. Ultimele sunete trebuie rostite tot atât de clar ca şi primele. Problemele de voce şi de respiraţie se leagă strâns de problemele de articulare şi dicţie. De asemenea să nu se cânte sau să se vorbească tare sau ţipat, ci să se trimită curentul sonor treptat-treptat, cât mai departe posibil: atunci intensitatea vocii va creşte fără efort, iar sonoritatea şi frumuseţea îi vor fi asigurate.

Variaţiile de intensitate, de registre şi de tempo

Se urmăresc variaţiile vorbirii scenice, care stau la baza unei interpretări artistice superioare şi a virtuozităţii actorului, pe versurile poeziei *Mihnea şi baba* (cap. VIII), de D. Bolintineanu:

1. Mihnea încalecă, calul său tropotă, şoaptă Fuge ca vântul; netimbrată 2. Sună pădurile, fâşâie frunzele.

Geme pământul;
3. Fug legioanele, zbor cu cavalele.
Luna dispare;
4. Cerul se-ntunecă, munţii se clatină
Mihnea tresare.
P
mi.
Fulgerul scânteie, tunetul bubuie.
Calul său cade;
Demonii râseră; o, ce de hohote!
Mihnea jos sare.
Însă el repede iară încalecă.
Fuge mai tare;

Fuge ca crivăţul: sabia-i sfârâie în apărare.
Aripi fantastice simte pe umere însă el fuge;
167

Pare că-l sfâşie guri însetabile.
Hainele-i suge;
Baba p-o cavală iute ca fulgerul
Trece-nainte.
Slabă şi palidă, pletele-i fâlfâie
Pe oseminte;
Barba îi tremură, dinţii se cleatină.
Muge ca taur;
Geme ca tunetul, bate cavalele
Ca un balaur.
O, ce de hohote! Râseră demonii.
Iadul tot râse!
Însă pe creştetul munţilor, zorile
Zilei venise.

Acest text fiind el însuşi un mare crescendo, prin provestirea alergării nebuneşti a eroului Mihnea, din ce în ce mai înspăimântat că va fi ajuns de vrăjitoare, serveşte excepţional de bine pentru studiul acestor trei variaţii (tempo, intensitate, registre). Orice virtuos al artei scenice, atât în textele moderne cât şi în piesele clasice şi antice, dar mai ales în versuri, îşi sprijină măiestria pe nuanţarea glasului de la piano la fortissimo, pe trecerea cu uşurinţă dintr-un registru în altul şi pe totala stăpânire a celor mai variate ritmuri ale vorbirii scenice.

Toate aceste calităţi ale mânuirii vocii şi rostirii scenice nu se pot obţine decât ca rezultat al unui studiu perseverent şi bine condus.

După ce s-a văzut cum se obţine o emisie naturală a vocii, cum se pot întrebuinţa rezonatorii celor trei registre şi cum prin stăpânirea unei respiraţii perfecte şi a dozării suflului datorită acţiunii bine conduse a centurii abdominale, se poate înţelege deplin stăpânirea rezonanţei vocii şi a rostirii scenice.

Urmează să se cunoască explicit studiul celor trei variaţii: de intensitate (de nuanţe), de registre şi de tempo.

Pentru o mai mare uşurinţă în urmărirea acestor exerciţii, s-au numerotat versurile acestei poezii cu numere de la 1 – 16; iar exerciţiile s-au indicat separat pentru fiecare din cele trei variaţii.

Exerciţiu pentru variaţia de intensitate

Se inspiră lin şi adânc; se reţine o clipă respiraţia, apoi se spun în şoaptă netimbrată, numai din buze, dar trimiţând cât se poate de departe’s aflul expirator, versurile 1 – 2. La această şoaptă netimbrată, să nu se solicite participarea coardelor vocale, sau, cum se spune în limbaj comun „să nu se vorbească pe coarde”, „să nu se frece coardele”.

f.

fi

mi

168

I

O şoaptă netimbrată, bine condusă, poate fi înţeleasă perfect de ultimul spectator de la galerie, fără ca actorul să solicite cel mai mic efort al coardelor sale vocale. Ea este rezultatul unei

coloane de aer de mare intensitate, trimisă cât mai departe şi al unei foarte puternice articulări a tuturor fonemelor şi în special a sifiantelor, Cu cât se vor marca mai bine mişcările limbii şi ale buzelor în formarea „tiparelor” tuturor fonemelor şi se vor pune în contact cu un curent mai puternic de aer trimis cât mai departe, cu atât şoapta se va auzi mai bine, iar coardele vocale nu vor fi solicitate.

Vorbirea „pe coarde” este deosebit de dăunătoare pentru sănătatea aparatului fonator, ea poate provoca o răguşeală, care se înlătură cu greu, sau niciodată.

Se trece apoi, pe nesimţite, din şoaptă netimbrată în şoaptă timbrată» adică în pianissimo *(pp).* Intensitatea curentului va fi slabă, dar, pentru ca vocea să aibă totuşi penetranţă, se va avea o deosebită grijă de direcţia curentului de aer sonor, adică de pozarea vocii la baza incisivilor superiori. De asemenea, cu cât se va rosti un text mai încet, cu atât va trebui suplinită intensitatea mică vocală cu o extrem de clară articulare, în special a finalului cuvintelor. În *pp,* curentul sonor trebuie trimis cât mai departe, ca şi cum cel ce face exerciţiul ar fi pe scenă şi şoapta timbrată trebuie să ajungă până în fundul sălii. Această creare a imaginii interioare este absolut necesară pentru ca vocea să-şi găsească imediat toate condiţiile optime din punct de vedere funcţional. Se vor rosti astfel versurile 3 – 4.

Se va continua intensificarea treptată a forţei curentului de aer fonator, sprijinită pe acţiunea centurii abdominale şi emiţând textul versurilor 5

– 6 în piano *(p).* Se va avea aceeaşi grijă în ceea ce priveşte conducerea şi sprijinul vocii, trimiterea ei cât mai departe şi deosebita acurateţă a articulării.

În continuare, se vor rosti versurile 7 – 8 – 9 în mezzoforte *(mi),* intensificând forţa curentului expirator, solicitând mai mult puterea de reglare şi de sprijin a centurii abdominale. Orice efort al organismului trebuie să aibă un punct de sprijin.

După cum s-a arătat anterior, în fonaţiune punctul de sprijin este centura abdominală; cu cât efortul vocal va fi mai mare şi se va trimite vocea mai departe, cu atât va trebui solicitată mai mult acţiunea acestui sprijin. În general, începătorii în arta teatrală cu cât măresc intensitatea vocală cu atât îşi mută punctul de sprijin mai sus, în gât, ajungând aproape să-şi stranguleze vocea şi să nu mai poată vorbi. Deci, cu cât se vorbeşte mai tare, cu atât trebuie ca muşchii abdominali să preseze de jos în sus mai puternic şi să conducă astfel suflul expirator sigur spre cavitatea bucală, la baza incisivilor superiori.

În general, există tendinţa ca, odată cu intensitatea forţei curentului sonor, să se ridice şi înălţimea tonului şi să se vorbească într-un tempo mai rapid

În exerciţiul acesta se va păstra cu *stricteţe* acelaşi ton (la început, dacă urechea nu este destul de exersată, se poate face apel la ajutorul acompaniamentului de pian), şi să nu se grăbească ritmul vorbirii, ci toată atenţia să fie

concentrată numai la acţiunea suflului sonor, sprijinit şi reglat de centura abdominală.

Se intensifică suflul expirator, rostind versurile 10 – 11 – 12 în forte *(f)*, păstrând aceleaşi reguli ca în *mi.*

În fine, în versurile 13 – 14 – 15 se va da maximum de forţă sonoră emisiunii în fortissimo *(fi)*. Este absolut necesar, însă, să nu se ţipe, ci să se vorbească tare, ca pentru o sală mare, ca pentru un public numeros, având certitudinea că fiecare spectator aude şi înţelege fiecare cuvânt. Crearea puternică a acestei imagini interioare e totdeauna salutară. Nu trebuie să se vorbească mai tare, ci să se trimită vocea cât mai departe, în toate direcţiile sălii.

g) După cuvintele „iadul tot râse” se va face o pauză, se va inspira lin, se va reţine o clipă respiraţia şi apoi, cu o voce caldă în mezzoforte *{mi)*, urmărind logica cuvintelor şi imaginea pe care o sugerează aceste versuri, se va rosti versul 16*: „Însă pe creştetul munţilor zorile zilei venise”.*

Se repetă cele arătate la început, şi anume că acest studiu al variaţiilor de nuanţe, e ajutat de structura poeziei. Cuvintele, cu valoarea lor sugestivă, ajută să se poată duce la bun sfârşit crescendo-ul vocii, pe parcursul descrierii acestei goane înfricoşătoare, care se termină odată cu ivirea zorilor.

În ceea ce priveşte respiraţia, se va căuta să se inspire acolo unde logica textului o cere, dar cu deosebită atenţie ca această inspiraţie să nu se audă. Pentru aceasta, se reamintesc două reguli capitale:

— În inspiraţie aerul trebuie tras în mijlocul palatului, nu în laringe;

— Cu cât se va rosti mai clar finalul cuvântului de la sfârşitul expiraţiei, cu cât se va executa mai precis sunetul pe rostirea clară a fonemului final, cu atât reînnoirea ritmică a inspiraţiei se va face de la sine, fără efort suplimentar şi fără zgomot.

Exerciţiu pentru variaţia de registre

Se vor studia aceste variaţii pe textul aceleiaşi poezii de Bolintineanu, la început cu acompaniament de pian, pentru a putea studia mai bine scara cromatică ascendentă a acestor variaţii. Sunt 15 versuri în care trebuie să se urce la fiecare început de vers cu un semiton, deci, în total se va studia acest text aproape pe întinderea unei octave. Se va găsi, cu ajutorul pianului, care este octava cea mai comodă vocii respective. Se inspiră lin şi amplu; se reţine respiraţia o clipă, apoi se cântă, pe nota cea mai joasă a acestei octave, versul 1. Se urcă apoi un semiton pentru începutul versului 2; încă un semiton pentru începutul versului 3 şi tot aşa, treptat, semiton cu semiton, până la versul 15.

Pentru versul 16 se va reveni, după o mică pauză, la unul din tonurile mai joase de la începutul studiului, tot aşa după cum s-a făcut la variaţiile de intensitate.

După ce se obişnuieşte bine această variaţie de registre pe sunet cântat şi cu ajutorul acompaniamentului de pian. Se face acelaşi lucru pe vorbă, păstrând scara cromatică ascendentă,

însă pe tonalităţi vorbite, sau cel mult psalmodiate. Fiecare vers trebuie să marcheze o urcare de ton.

Dacă nu se reuşeşte de la început, se studiază cu răbdare, cântând fiecare vers, apoi, imediat, păstrând tonalitatea respectivă, se trece la versul vorbit. Nu se urcă, nici nu se coboară tonul în timpul rostirii versului, ci trebuie să se rămână, ca şi în cântec, pe acelaşi ton.

De asemenea, trebuie evitat ca urcarea tonului să fie însoţită de accelerarea ritmului şi de intensificarea curentului sonor. Adică, atunci când se trece dintr-un registru în altul, nu trebuie nici grăbit, nici vorbit mai tare.

Pentru că acest exerciţiu este un exerciţiu de unificare a registrelor, se va avea o deosebită grijă, ca atunci când se urcă tonul, să nu se schimbe poza de voce. Coloana de aer să bată mereu la baza incisivilor superiori; iar curentul de aer să curgă lin, odată cu aerul expirat.

Exerciţii pentru variaţia de tempo

Se va porni treptat, ca şi în exerciţiile precedente, rostind primul vers foarte rar; nu însă într-o vorbire silabisită, ci curgătoare. La fiecare început de vers se va accelera puţin câte puţin tempo-ul păstrându-l egal pe durata întregului vers. Numai începutul versului va marca diferenţa abia simţită de accelerare. Se va doza respiraţia astfel ca să se poată susţine, într-o rostire foarte clară, tempo-ul foarte accelerat al versului 15.

La versul 16 se va reveni la un tempo lent, adecvat textului. Şi în acest exerciţiu se va avea grijă ca atunci când el se face într-o rostire rapidă

să nu se urce tonul, să nu se ridice vocea în cap şi de asemenea, să nu se intensifice debitul vocal, vorbind mai tare. Dacă, pentru început, e ceva mai greu, să se recurgă la ajutorul acompaniamentului de pian şi la vorbirea cântată sau psalmodiată.

De asemenea, se repetă indicaţia ca şi în acest debit rapid, să se dea toată atenţia la susţinerea finalelor cuvintelor şi a inspiraţiei fără zgomot.

Variaţii simultane de intensitate, registre şi tempo în teatru, aceste variaţii, de cele mai multe ori, se fac împreună, marcând astfel mai puternic crescendo-ul cerut de structura textului şi de mesajul său: rostic.

După ce s-au făcut separat aceste trei exerciţii, tot pe versurile lui Bolintineanu, se începe rar, într-o şoaptă netimbrată, pe o notă joasă a registrului

de piept şi apoi, treptat, la începutul fiecărui vers, se accelerează ritmul, se măreşte debitul vocal şi se urcă vocea treptat, mai sus, până în registrul de cap.

La finalul versului 15, se face o mică pauză – ca şi la exerciţiile anterioare – apoi, după ce se inspiră lin şi se reţine respiraţia, se spune rar, cu o voce caldă în *mi* şi în registrul de piept, versul 16*:* *„Însăpe creştetul munţilor, zorile zilei venise”*.

— Poezia spusă astfel capătă adevărata ei valoare şi frumuseţe.

Bineînţeles că virtuozitatea cerută de efectuarea simultană a acestor trei variaţii cere o deplină stăpânire a rostirii, respiraţiei

şi conducerii suflului vocal. Aceste calităţi trebuie să fi fost dobândite în decursul studiului exerciţiilor de la cele trei capitole: respiraţia, dicţia, vocea.

Capitolul IV FRAZAREA

ACCENTUL DE INTENSITATE ŞI ACCENTUL TONAL

Mijloacele de realizare scenică sunt numeroase, dar adevărata artă a actorului constă aproape în întregime, în felul cum spune textul, cum îl frazează.

„Aproximativul” sau frazarea „între două sensuri” este, ca şi în muzică, cântatul „pe de lături”: supără şi dă neclaritate în transmiterea ideilor.

Poetul sau dramaturgul este autorul textului scris; actorul, prin arta mânuirii accentului logic şi a inflexiunilor vocale (accentul tonal, muzical) este autorul redării acestui text în imagini verbale.

În orice text dramatic, sau în versuri, cuvintele conţin o astfel de abundenţă de sensuri încât studiul acestor texte necesită o analiză foarte adâncă. După o muncă asiduă, cuprinzând documentarea asupra fondului piesei, asupra mesajului personajului în toată complexitatea lui, actorul sesizează toate sensurile replicilor; stabileşte apoi unde începe şi unde se termină fiecare idee; alege, după importanţa lor în ansamblul textului, care sunt *cuvintele de valoare* (cuvintele care exprimă ideea principală a frazei); şi hotărăşte care sunt *planurile* în care urmează să

apară aceste cuvinte în redarea lor sonoră.

Cuvintele care nu sunt cuprinse în ideile principale nu pot fi scoase în prim plan; ele îşi au rostul lor ajutător şi, deşi unele din ele au o frumuseţe de sens sau de sonoritate, scoaterea lor în evidenţă dă un fals afect, o denaturare a sensurilor şi creează confuzii.

În construirea structurii logice a unui text se merge de la ansamblu la amănunt şi nu de la amănunt la ansamblu.

Cunoaşterea exactă a cuvântului de valoare este forţa actorului. Ea îi va da precizie şi claritate în redarea imaginii verbale şi-l va feri de greşeala de a. Pune accent pe prea multe cuvinte, de a face abuz de cuvinte de valoare, sau, cum se spune în teatru de „a toca” textul.

De aceea în vorbirea scenică accentuarea unui cuvânt, sau orice inflexiune vocală, trebuie să fie gândită înainte de a fi rostită; altfel, textul se va îneca într-o avalanşă de fraze fără relief. Numai cuvintele care sunt generate de o

cauza şi sunt orientate spre un scop sunt puternice. Ascultătorul trebuie să aibă impresia că textul e creat de gândul actorului chiar în momentul rostirii lui nu că e ştiut dinainte sau învăţat pe dinafară.

Dacă actorul debitează textul apelând numai la memoria sa, sau se lasă furat de dorinţa de a se evidenţia prin voce, gest, mimică, nu poate reuşi să redea just ideile şi sentimentele conţinute în text, şi cu atât mai puţin, să emoţioneze. Când frazarea este copia fidelă a adevărului, publicul

reacţionează just.

Această frazare se exprimă prin *accent, intonaţie, pauză şi ritm.* După cum în pictură culoarea urmează desenul, tot astfel inflexiunile vocale nu pot colora un text decât după ce i s-a desenat, prin accent, structura logică; în teatru, accentul logic are la bază reguli strict gramaticale, iar inflexiunile vocale depind de talentul, fantezia şi personalitatea actorului.

Cuvântul, ca tot ce se manifestă pe scenă, trebuie să fie activ, el este o armă în mâna actorului, o armă care trebuie să vizeze direct un scop logic, altfel el va suna gol şi nu-şi va atinge ţinta: *exprimarea fidelă a ideii.* Cuvântul în sine nu e nimic fără ideea care-l domină, ea dă valoare şi semnificaţie cuvântului; tot ideea stabileşte atât accentul logic cât şi inflexiunile vocii.

Unul şi acelaşi cuvânt spus cu intenţii diferite capătă semnificaţii diferite: simpla întrebare: „Ce faci”? poate să însemne simpatie, mirare, ameninţare etc... după inflexiunile vocale dictate de ideea carele generează. Cuvinte de mare semnificaţie ca: „patrie”, „Iege”, „cinste”, „libertate”, spuse cu indiferenţă sau neglijenţă, îşi pierd cu totul sensul, forţa şi sentimentul ce trebuie să-l genereze. Inflexiunea vocii este imaginea sonoră a gândirii.

*

* * *

În acest capitol se vor studia unele reguli de frazare care, fiind bazate pe legile gramaticii limbii române, sunt un îndreptar sigur în munca grea şi migăloasă a găsirii cuvintelor de valoare

care determină clarificarea redării unui text dramatic.

Punctuaţia este, desigur, un ghid preţios în frazarea unui text, dar se consideră bine cunoscută de cei ce analizează redarea artistică a textului. În unele scrieri ale celor mai proeminenţi oameni de teatru, atât de la noi, cât şi străini apare preocuparea de această problemă, a frazării textului, în legătură cu punctuaţia.

Considerând că nu e necesară revenirea asupra regulilor punctuaţiei, se vor expune în acest capitol numai indicaţii asupra *„utilizării virgulei”* şi asupra *„pauzei artistice”*, studiată în lumina respiraţiei reflexe, fiziologice.

Un alt aspect al frazării e necesar a fi consemnat: reflectarea regulilor gramaticale în întrebuinţarea accentului de intensitate (logic) şi a accentului tonal-muzical (inflexiunile vocale) în redarea verbală a textului artistic.

Alegerea cuvintelor de valoare, în lumina acestor reguli gramaticale, uşurează mult munca actorului cu textul şi-l ajută în găsirea celor mai subtile sensuri. Frazarea gramaticală nu aduce, după cum cred unii, o constrângere, o limitare în interpretarea actorului ci, dimpotrivă, un mare ajutor. În munca sa de creaţie el e liber să-şi aleagă sensurile pe care vrea să le transmită dar, o dată alese, trebuie să le scoată în evidenţă printr-o frazare corect gramaticală; numai astfel aceste sensuri se vor detaşa clar din multitudinea cuvintelor ce alcătuiesc, în totalitatea lor, un rol

sau o poezie.

Unii actori cu voce frumoasă, cu dicţie îngrijită, nu impresionează prea mult publicul tocmai din cauza greşelilor de frazare: a falsei valori date cuvintelor, a lipsei de urmărire stricte a adevăratului sens al ideilor.

Dacă în proză, frazarea poate fi câteodată mai puţin precisă şi mai puţin gramaticală, fiindcă în jocul scenic, ideea e servită şi de gesturi, mimică sau mişcări, în versuri însă, unde ritmul, rima şi muzicalitatea cuvintelor fură actorul, pe nesimţite, fără ajutorul frazării strict gramaticale, versurile cântă, rima se aude obositor de ritmic şi sensul poeziei dispare într-o muzică ameţitoare de sunete sonore. Haina de sărbătoare a înnobilării rostirii şi a înfrumuseţării emisiei vocale, cerută de recitarea versului, nu-şi capătă adevărata valoare decât susţinută precis de o frazare logică şi inteligentă.

*

* * *

Consideraţiile asupra frazării se încep cu analiza accentului logic şi accentului tonal. „Accentul, intonaţia, pauza şi ritmul au un rol foarte important în vorbire. Cu ajutorul lor se pot exprima raporturi sintactice, se schimbă sensul unor propoziţii sau se redau anumite stări afective111.

Accentul logic şi accentul tonal creează: *primul, ritmul unei limbi şi al doilea, muzicalitatea ei specifică;* aceste două caracteristici fac ca o limbă să fie recunoscută fără înţelegerea sensului şi semnificaţiei cuvintelor. Unii imitatori de talent

cu o excelentă ureche muzicală, inventează fraze întregi fără sens într-o limbă pe care nu o cunosc dar, scoţând în evidenţă tocmai ritmul şi muzicalitatea ei, dau impresia că o vorbesc perfect.

„Proza are un ritm neregulat, totuşi anumite fenomene de ritm determină anumite tipuri de construcţii sintactice" 2. Din acest citat din gramatică se poate vedea ce mare însemnătate are în frazare păstrarea justă a ritmului caracteristic unei limbi. Acest ritm îl dă, aşa cum ne învaţă tot gramatica, succesiunea silabelor, cuvintelor sau propoziţiilor accentuate şi neaccentuate: „Prin accent se înţelege în general scoaterea în evidenţă cu ajutorul intensi

Gramatica limbii române, Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1963.

Ibidem.

tăţii vocii a unei silabe, a unui cuvânt sau a unei propoziţii faţă de silabele, cuvintele sau propoziţiile înconjurătoare, acesta este accentul *dinamic* sau de *intensitate*M1.

Accentul de intensitate este energia cu care se articulează o silabă, un cuvânt sau o propoziţie, motiv pentru care el mai poartă şi denumirea de *accent dinamic.* Acest accent depinde de amplitudinea vibraţiilor sunetului (nu de înălţimea sau de gravitatea lui).

Accentul de intensitate în cadrul unui cuvânt

scoate în evidenţă una dintre silabele acestui cuvânt şi se numeşte accent *tonic.* Câteodată schimbarea acestui accent schimbă şi sensul cuvântului, ca în exemplele: lături – lături, copii – copii, fâşie – fâşie etc.

Accentul de intensitate scoate, de asemenea, în evidenţă, în cadrul unei propoziţii unul sau mai multe cuvinte, iar în cadrul unei fraze una sau mai multe propoziţii; în acest caz el capătă denumirea de *accent logic.*

Propoziţia este, după cum o defineşte gramatica: „o comunicare în care se exprimă o judecată sau o idee, care presupune existenţa unei judecăţi neexprimate". Dată fiind legătura dintre limbă şi gândire, există şi o legătură între gramatică şi logică, o corespondenţă între sintaxă şi logică. Din aceste legături şi corespondenţe rezultă puterea accentului logic în frazarea unui text; el poate schimba sensul şi valoarea propoziţiilor numai prin aşezarea lui pe un cuvânt sau pe altul. Dacă luăm, de exemplu, primul vers din poezia lui M. Eminescu „Sara pe deal":

„Sara pe deal buciumul sună cu jale" şi punem accentul dinamic – de intensitate – pe primul cuvânt:

„*Săra* pe deal buciumul sună cu jale".

sensul va fi că numai seara sună buciumul cu jale.

Dacă punem pe al doilea cuvânt:

„Sara pe *deal* buciumul sună cu jale" vom înţelege că buciumul sună pe deal, nu în alt loc.

Dacă punem accentul pe al treilea cuvânt:

„Sara pe deal *buciumul* sună cu jale" se va

înţelege că numai buciumul sună cu jale.

Şi dacă accentul îl punem pe verb:

„Sara pe deal buciumul *sună* cu jale”. Sensul va fi că buciumul se aude sunând.

Iar dacă punem pe ultimul cuvânt:

„Sara pe deal buciumul sună *cu jâle”* va ieşi în evidenţă felul cum sună buciumul.

1 Idem.

Este evident că recitatorul va urma sensul care reflectă ideea exprimată de autor şi care fiind cel logic, e şi cel gramatical; între gramatică şi logică este, după cum s-a arătat, o legătură absolută.

Intonaţia sau accentul tonal muzical este variaţia în înălţime a vocii în timpul vorbirii; ea depinde de numărul de vibraţii, de frecvenţa sunetului. Cu cât vibraţiile sunt mai frecvente cu atât sunetul e mai înalt (acut) şi cu cât sunt mai puţin frecvente sunetul e mai grav. Intonaţia marchează şi ea, ca şi accentul logic, raporturile sintactice, adică raporturile dintre elementele care compun o propoziţie sau o frază. Cu ajutorul acestui accent tonal se pot exprima cele mai variate stări afective: schimbarea lui, sau o simplă modulare de ton, poate determina o mare varietate de sensuri ale aceluiaşi text.

O simplă interjecţie „ah”, capătă valoare de bucurie, durere, spaimă etc... după intonaţia cu care este redată. De asemenea, acelaşi cuvânt, de exemplu, „bine” poate să reflecte constatare, întrebare, mirare etc... după variaţia de înălţime

de sunet cu care a fost rostit. În complexitatea construcţiei unei propoziţii sau unei fraze, această intonaţie este generatoare de nuanţe şi sensuri.

Intonaţia este atributul personalităţii actorului. Cele două tipuri de intonaţie enunţate de gramatică: ridicare de ton în frazele interogative şi coborâre de ton în cele enunţiative şi imperative sunt mult prea simple. Adevăratul stăpân al intonaţiei este actorul: intuiţia artistică, fantezia, gustul, măsura, toate însuşirile talentului său se manifestă în aceste inflexiuni vocale. Actorul găseşte o infinitate de modulări de tonuri pentru a-şi face vorbirea mai expresivă şi a colora mai artistic şi mai viu textul rostit.

Oricât de bogate însă ar fi aceste modulări vocale, ele nu capătă justificare şi sens decât atunci când îmbracă o structură strict logică a textului, determinată de o justă întrebuinţare a accentului logic. Intonaţiile fără suport logic vor da vorbirii scenice o muzicalitate inutilă, sau străină limbii noastre, vor deruta spectatorul, făcându-l să nu poată urmări textul transmis. Aceste intonaţii vor fi ca şi cele ale străinilor care, deşi pronunţă bine limba română din punct de vedere fonetic şi ortoepic, totuşi vorbirea lor are o muzicalitate specifică limbii lor materne, ce se face imediat remarcată.

Nu există reguli pentru găsirea tonurilor; metoda didactică veche de a imita modul de frazare a maestrului „fă ca mine”, e de mult depăşită. Intonaţia şi inflexiunile vocii sunt generate direct de imaginea interioară a actorului. Cu cât va gândi mai bine şi va şti mai bine ceea ce

trebuie să comunice publicului, cu atât intonaţiile vor fi. Mai bogate şi mai adevărate.

*

* * *

În privinţa accentului logic, de intensitate, regulile gramaticale sunt însă precise; de sunt create de absoluta necesitate a coordonării ideilor în propoziţii şi fraze; aceste legi sunt comune aproape tuturor limbilor culte variind puţin doar acolo unde sunt cerute de o topică specială.

177

Dar, deşi accentul logic depinde numai de legi gramaticale, pe când accentul tonal depinde mai mult de calităţile artistice ale actorului, totuşi ele sunt, mai ales în vorbirea scenică, în strânsă legătură. Cuvintele scoase în evidenţă prin intensitatea accentului logic au, în curba intonaţiei, din punct de vedere tonal, o înălţime mai mare decât celelalte cuvinte, chiar în cazul unei propoziţii interogative, al cărei ton urcă întotdeauna spre sfârşitul întrebării.

Dar nu numai diferenţa de înălţime de ton marchează cuvintele de valoare scoase în relief de accentul logic, ci şi o infinitate de inflexiuni vocale specifice timbrului fiecărui actor. La sfârşitul acestui capitol se va analiza, spusă de un mare actor şi de un mare scriitor, cunoscător deplin al limbii noastre, aceeaşi poezie de M. Eminescu; din această analiză se va vedea că accentul logic, la amândoi, *este acelaşi,* dar inflexiunile vocale sunt *total variate:* acest lucru creează impresia unei interpretări personale şi diferenţiate. Fiecare

artist îmbracă structura logică a unui text cu melodia şi timbrul vocal specifice personalităţii sale.

ÎNTREBUINŢAREA ACCENTULUI LOGIC

Regulile plasării accentului logic (de intensitate) sunt puţine la număr, dar absolut necesare pentru descifrarea frazării logice a unui text. Cea mai complexă şi mai edificatoare dintre ele e aceea a accentuării adverbului sau a oricărei locuţiuni adverbiale.

ACCENTUAREA ADVERBULUI

Dacă se analizează definiţia adverbului dată de gramatică: „Adverbul este partea de vorbire care arată o caracteristică a unei acţiuni, stări sau însuşiri”; dacă se ia în consideraţie o altă definiţie a gramaticii: „Întrucât valoarea adverbului este caracterizarea unei acţiuni, stări sau însuşiri, adverbul *determină* sau *completează* cu noţiuni accesorii verbe, adjective precum şi alte adverbe sau locuţiuni adverbiale şi chiar substantive „sau: „Unele adverbe se referă la întregul conţinut al propoziţiei sau la o anumită parte a ei, afirmând sau negând comunicarea făcută, prezentând-o ca nesigură, precizând-o, restrângând-o sau explicând-o”, – necesitatea accentuării adverbului în frazare apare evidentă.

aseară

Ai fost

la

teatru?

Teatrul este o copie artistică a vieţii cu toate problemele ei; ca şi viaţa teatrul înseamnă acţiune; de aceea, în vorbirea artistică, în care orice cuvânt trebuie să acţioneze, să aibă o semnificaţie, vorbele care caracterizează acţiunea au o deosebită valoare. Tocmai ele sunt acelea care aduc clarificarea sensurilor sau precizarea lor şi fac ca astfel textul să prindă viaţă.

Un exemplu simplu va dovedi valoarea adverbului în frazarea rostirii scenice, o propoziţie formată din subiect şi predicat: „el lucrează”. Niciunul din cele două cuvinte nu cer o accentuare deosebită, enunţând numai un fapt.

Dacă însă se spune:

el lucrează *repede frumos fără interes orice numai dimineaţa* etc., subiectul va căpăta imediat o sumă de caracterizări, care vor ajuta la cunoaşterea sa şi a acţiunilor sale. Vom şti, de pildă, că e un om grăbit şi lucrează repede; sau că e un om căruia îi place să-şi supravegheze munca şi lucrează frumos; sau nu are interes pentru lucrul pe care-l face; sau e un om pentru care. Lucrul nuede primă importanţă şi lucrează orice; şi, în sfârşit, e foarte planificat sau dimpotrivă e un leneş sau fără putere de muncă şi lucrează numai dimineaţa.

Din aceste simple exemple se poate vedea că, datorită adverbului sau locuţiunilor adverbiale: *repede, frumos, fără interes, orice, numai dimineaţa,* acel despre care se vorbeşte poate fi cunoscut şi caracterizat mai bine. Nu verbul „lucrează” caracterizează personajul, ci modul cum lucrează.

În vorbirea obişnuită, şi cu atât mai mult în cea scenică, necesitatea explicării felului cum se face o acţiune este atât de importantă, încât atunci când verbul este singur, fără o calificare adverbială, ea se supleneşte mai întotdeauna printr-o inflexiune vocală care are rolul de a califica acţiunea.

Se modulează tonul pe silabele verbului după fantezia sau sensibilitatea actorului:

crea

El Iu

El lucirea

El lu'

V

crea.

ză!

zăăă!

— Ză! etc…

Adverbele pot proveni şi din alte părţi de cuvinte ca: adjective, participii, substantive etc… transformate în adverbe sau locuţiuni adverbiale prin schimbarea întrebuinţării lor. De asemenea, caracteristicile exprimate de adverbe sunt

foarte diferite: advebe de mod, de loc, de timp, de cauză, de scop, de comparaţie etc. Fiecare dintre aceste caracteristici are la rândul ei o serie de variante, care se găsesc în textele gramaticii române.

Ceea ce interesează îndeosebi, este existenţa bogată a adverbului în exprimarea unei gândiri scrise sau vorbite. Limba e un organism viu, ea îşi

creează elementele de care are nevoie şi le elimină pe acelea care nu-i mai folosesc. Marea varietate de forme adverbiale dovedeşte utilitatea lor în exprimarea colorată a ideilor şi implicit motivarea accentuării lor în vorbirea curentă şi în cea scenică.

Un exemplu concludent a valorii adverbului în orice limbă cultă îl dă L. Bremont1 vorbind despre alegerea cuvintelor de valoare; el arată că tradiţia era ca următoarele versuri din *Olhello* de *Ducis:*

„Que de tomber vivant dans ces terribles mains” 2 să fie spuse cu un accent foarte puternic pe cuvântul „terribles” (aprigile). T a 1 în a, actorul care luptând împotriva falsei emfaze a adus pe scenă tonul natural al vorbirii, a impresionat puternic publicul punând accentul pe cuvântul „vivant” (viu). Sublinierea acestui cuvânt era, în acelaşi timp, marcată de o pauză de o clipă înainte de a spune acest cuvânt, însoţită de o expresie sălbatică în ochi.

Marii actori frazează toţi gramatical, dar nu scolastic; ei scot în evidenţă cu o deosebită artă cuvântul accentuat. George Calboreanu de pildă, într-o imprimare la radio a versurilor lui G. C o şi b cu e *Nunta Zamfirei,* descriind sosirea oaspeţilor la nuntă:

„Venit-au roiuri de-mpăraţi cu stemă-n frunte şi îmbrăcaţi Cum astăzi nu-s”.

intonează cuvântul „îmbrăcaţi” astfel încât cele mai excepţionale calificative a felului cum erau îmbrăcaţi aceşti voievozi nu ar avea forţa evocativă a inflexiunii vocale dată cuvântului de actor. Este un exemplu de suplinire a lipsei

adverbului prin accentul tonal al intonaţiei; actorul a simţit că pentru imaginea sa interioară cuvântul „îmbrăcaţi” e prea sărac şi atunci l-a colorat cu o tonalitate deosebită îmbogăţindu-l. Acest exemplu nu dezice importanţa adverbului, despre care s-a scris mai înainte şi care trebuie bine subliniată din contra, arată că, în lipsa lui, el trebuie suplinit prin mijloace de măiestrie

ACCENTUAREA NEGAŢIEI

O altă regulă de frazare tot atât de importantă ca şi plasarea accentului de intensitate pe adverb este accentuarea negaţiei. Evidenţierea adverbului îmbogăţeşte ideile textului cu o sumă de nuanţe, scoaterea în evidenţă a nega

1 L. Bremont „L'art de dire les vers”.

2 Decât a cădea viu în aprigile mâini

ţiei aduce claritate în expunerea ideilor; accentuarea negaţiei marchează contrastul dintre ideile afirmative şi cele negative, şi din acest contrast vorbirea capătă semnificaţie şi expresivitate.

În cadrul unei propoziţii sau a unei fraze, în afară de negaţia „nu”, negaţia poate apare din nou prin unul sau mai multe cuvinte; ea poate însă să se afle chiar numai într-o silabă a unui singur cuvânt. Oriunde s-ar afla şi oricum ar fi exprimată, pentru limpezirea ideilor ea trebuie scoasă în evidenţă.

Sunt unele cuvinte care conţin în structura lor o silabă de negaţie, de exemplu cuvântul: „neîndurători4. Din punct de vedere fonetic, are un singur accent, accentul tonic de pe ultima

silabă „neîndurători4. În vorbirea scenică, la radio, televiziune, film sau în general în vorbirea în public, acest cuvânt se rosteşte, pentru o mai mare claritate a sensurilor, ca şi cum ar fi scris din două cuvinte: „ne îndurător”, negaţia „ne căpătând astfel un accent tonic, e scoasă în evidenţă clari făcând imediat sensul cuvântului. La fel se rostesc cuvinte ca: nemaiauzit, nemulţumit, neclar, nepieritor etc. *Ne* maiauzit, *ne* mulţumit, *ne* clar, *ne* pieritor etc.

Negaţia *„nu”,* atât de des întâlnită în economia construcţiei unui text, capătă întotdeauna un accent de intensitate. Totuşi sunt cazuri excepţionale când această negaţie nu trebuie accentuată, când în afară de „nu” mai există încă un cuvânt cu un caracter pur negativ ca: niciodată, nimeni, nici etc…

În aceste cazuri, accentul de intensitate cade pe aceste cuvinte, ori unde ar fi ele plasate în cadrul propoziţiei; se spune de exemplu:

„Nu am fost *niciodată* la teatru” nu *„nu* am fost niciodată la teatru”.

sau

„Nimeni n-a cerut acest lucru” nu nimeni *n-a* cerut acest lucru sau

„N-am *nici*o idee” nu *„n-am* nicio idee”.

O a doua excepţie o găsim în propoziţiile *imperative negative,* cânt negaţia „nu” nu se accentuează şi accentul cade pe subiectul cu sens negativ. Se spune în acest caz, de exemplu:

„Unul să nu mişte! 44 – nu „Unul să *nu* mişte! 44

sau

„Un copil să nu plângă! 44 – nu „Un copil să *nu* plângă! 44

181

sau

„O vorbă să nu se audă!” – nu

„O vorbă *să fiu* se audă!”

De drept subiectul e negativ fiindcă a doua negaţie „nici”, pe care ar trebui în mod normal să cadă accentul, e subînţeleasă. Propoziţiile complete ar fi următoarele:

Niciunul să nu mişte!

Niciun copil să nu plângă!

Nicio vorbă să nu se audă!

Dacă aceeaşi suită de cuvinte ar forma o propoziţie interogativă, de exemplu, accentul ar cădea puţin şi pe subiect dar mult mai puternic pe negaţia „nu”, fiindcă subiectul nu e negativ:

Unul, să *nu* mişte?

Un copil, să *nu* plângă?

O vorbă, să *nu* se audă?

ACCENTUAREA UNOR CONJUNCŢie în general conjuncţiile nu se accentuează, ele făcând doar legătura dintre idei. Totuşi sunt cazuri când tocmai această legătură deţine cheia sensurilor şi atunci conjuncţia capătă accentul de intensitate, fără care poziţia sau fraza nu e pe deplin clar exprimată.

Conjuncţia şi

Conjuncţia *şi,* care intervine atât de des în convorbire încât accentuarea e ar fi obositoare şi zgomotoasă, nu capătă accent; totuşi într-un singur caz primeşte un accent de intensitate

destul de apăsat, şi anume: când îşi pierde caracterul de conjuncţie, căpătându-l pe cel de adverb.

În propoziţia „Şi eu doresc să mă plimb”, de exemplu, conjuncţia *şi* ţine locul adverbului „de asemenea”; sensul acestei propoziţii e clar: subiectul doreşte de asemenea să se plimbe şi atunci accentul de intensitate cade astfel:

„*Şi* eu doresc să mă plimb”.

Dacă conjuncţia *şi* nu s-ar accentua, sau dacă accentul ar cădea pe cuvântul „doresc” sau „plimb”, în primul caz propoziţia ar fi neclară iar în celălalt s-ar schimba sensul ei.

La fel s-ar întâmpla şi în propoziţia: „Şi pe el îl cheamă Radu” în care conjuncţia „şi” ţine tot locul adverbului „de asemenea”; sau în propoziţia: „aplecat şi a *şi* fost uitat de toţi 11 în care conjuncţia *şi* înlocuieşte adverbul „imediat” sau „curând”.

182

Un vers din poezia *Călin* de M. Eminescu e, de asemenea, un bun exemplu:

„Zburătoru-ţi este tată şi pe el Călin îl cheamă”.

Dacă accentul cade pe conjuncţia *şi* se înţelege că şi pe copil şi pe tatăl său, Zburătorul, îi cheamă Călin; când conjuncţia *şi* nu e accentuată sensul se schimbă apărând doar afirmaţia că pe tatăl copilului îl cheamă Călin.

Conjuncţiile ori şi sau în propoziţiile disjunctive, adică în propoziţiile care exprimă acţiuni şi stări opuse, contradictorii, dintre care

nu se poate realiza decât una, aceste conjuncţii poartă accentul principal. De exemplu:

„Ţările române *ori* vor fi unite *Ori* vor fi în parte la străini robite”.

(B o 1 i n t i ne a nu)

accentul de intensitate cade puternic pe aceste conjuncţii, aflate în ambele propoziţii, redând clar astfel sensul disjunctiv al versurilor.

Conjuncţia *ori* sau conjuncţia *sau* pot să se afle într-o suită de mai multe propoziţii disjunctive şi de fiecare dată trebuie să capete accentul principal. De exemplu:

Ori îmi dai înapoi calul, *ori* mi-l plăteşti, *ori* te dau în judecată.

Sau minţi, *sau* te prefaci, *sau* nu ştii nimic.

Altă dată conjuncţia *ori* e singură dar din context apare ideea de disjuncţie şi prezenţa unei alte conjuncţii „ori” se subînţelege, cum ar fi în versurile:

„Era să ţip obrasnic *Ori* ce era să fac?”

(G. C o şi b cu c)

Şi în acest caz singura conjuncţie *ori* capătă un accent puternic. Câteodată aceste conjuncţii se combină între ele, şi în acest caz accentul principal de intensitate e plasat pe amândouă. De exemplu:

„*Ori* eşti hămişliu ca vulpea *Sau* grozav eşti de nătâng”.

(D a v i 11 a – *Vlaicu Vodă*)

Alte ori aceste conjuncţii apar singure, disjuncţia fiind exprimată direct; şi în acest caz amândouă conjuncţiile sunt puternic accentuate. De exemplu:

Sau – sau!
Ori – ori!
183

Conjuncţia dacă

Această conjuncţie poate fi şi accentuată şi neaccentuată. În cazul că ea exprimă o condiţie, nu capătă accent: De exemplu:

„Dacă pleci *acuma* în oraş *n-o* să întârzii”.

Accentul cade pe adverbul „acuma” şi pe negaţia „n-o”, iar conjuncţia „dacă” rămâne neaccentuată.

Când însă această conjuncţie face parte dintr-o propoziţie dubitativă, care exprimă o îndoială, o nehotărâre, o nesiguranţă sau o bănuială, trebuie să fie accentuată.

De exemplu:

„Nu ştiu *dacă* mă duc”.

Adeseori în teatru acest joc de *dacă* dubitativ şi „dacă” condiţional poate fi de mare efect, textul căpătând, prin acest joc de accente, strălucire şi promptitudine în replici.

Conjuncţia să

De obicei această conjuncţie nu se accentuează, dar în cazul unei propoziţii dubitative, deliberative, ea capătă accent de intensitate. De exemplu:

Să cred, *să nu* cred, *nu* ştiu ce să cred!

În primele două propoziţii conjuncţia să le accentuată puternic fiind propoziţii dubitative, deliberative; în propoziţia a treia, care nu are acelaşi gen ca primele două, conjuncţia *să* nu primeşte accent, accentul căzând pe negaţia „nu”.

O simplă încercare de a schimba ordinea accentuării conjuncţiei „să „în această frază va demonstra neclaritatea redării sensului dubitativ şi va da o muzicalitate şi un ritm străin limbii române. Plasarea justă a accentului pe o mică conjuncţie, neînsemnată în aparenţă, ajută mult la precizarea transmiterii în public a ideilor unui text.

Conjuncţia deşi

Conjuncţia *deşi* poate căpăta un accent puternic când ideea de concesie trebuie bine susţinută. De exemplu:

Deşi m-am sculat devreme n-am reuşit să termin treburile.

„*Deşi* trepte osebite le-au ieşit din urna sorţii
Deopotrivă-i stăpâneşte raza ta şi geniul morţii”.

(M. Eminescu – *Scrisoarea I*)

În următorul exemplu conjuncţia „deşi” are un accent mai slab, aproape imperceptibil, fiindcă ideea de concesie nu e atât de puternic enunţată ca aceea a dorinţei de a se plimba:

„Aş vrea să mă plimb, *deşi* mă doare piciorul”.

ACCENTUAREA UNOR PRONUME *Pronumele de întărire şi pronumele demonstrativ*

Ca şi conjuncţiile, pronumele, de obicei, nu este accentuat; când însă el se află imediat după un substantiv cu scopul unei precizări cu privire la acest substantiv, deosebindu-l faţă de alte substantive, atunci acest pronume de întărire, sau demonstrativ, primeşte un accent puternic, care ajută la determinarea şi caracterizarea

substantivelor. De exemplu:

„Sunt sătul de-aşa viaţă... nu sorbind a ei paharǎ.

Dar mizeria *aceasta,* proza *asta* e amarǎ".

(M. Eminescu – *Scrisoarea IV)*

„Mircea *însuşi* mână-n luptă vijelia-ngrozitoare.

Care vine, vine, vine calcă totul în picioare

(M. Eminescu – *Scrisoarea III)*

ACCENTUL ÎN PROPOZIŢIILE INTEROGATIVE

În propoziţiile interogative accentul de intensitate cade totdeauna pe cuvântul de interogaţie. În vorbirea scenică uneori acest accent e pus pe cuvinte care atrag fie pentru frumuseţea noţiunii pe care o reprezintă, fie pentru farmecul lor sonor, şi câteodată e pus şi pe verb; acest fel de a pune accentul dă vorbirii, aşa cum s-a arătat, o muzicalitate şi un ritm străin, care aduc cu ele o emfază falsă şi o vorbire căutată, aşa-numita în teatru, *„salonardă".*

Accentul în propoziţiile interogative trebuie, gramatical, să cadă pe cuvântul de interogare care poate să fie oriun pronume interogativ sau, câteodată, un adverb cu nuanţă interogativă.

Pronumele interogativ cine? ce? care?

Dăm câteva exemple de propoziţii interogative din poezia noastră clasică pentru a arăta plasarea accentului de intensitate pe aceste pronume interogative:

„Asta-s eu! Şi sunt voinică!

Cine-a zis că eu sunt mică?"

(G. Coşbuc – *La oglindă)*

„Căci pentru *care* altă minune decât tine Mi-aş risipi o viaţă de cugetări senine?”

(M. Eminescu – *Nu mă înţelegi)*

„*Ce*-i tu soro? *Ce* să fie?

Nuntă mare-n crâng!

(G. Coşbuc – *Nunta-n codru)*

185

„Dar *ce* scriu eu? Oricum să scriu E ne-mplinit”.

(G. C o şi b cu e – *Nunta Zamfirei*)

Să se încerce să se pună accentul de intensitate pe alte cuvinte decât aceste pronume interogative şi se va vedea imediat nepotrivirea dintre ideea ce rezultă din text şi cea pe care o sugerează fraza rostită cu accentul deplasat.

În versurile de mai sus punând un accent puternic pe „ce” („Dar *ce* scriu eu?”), efectul e de o frumuseţe rară fiindcă dă impresia că poetul nu găseşte cuvintele pe lumea asta pentru a descrie această nuntă „ca-n poveşti”.

În general, marii actori plasează accentele logice perfect gramatical, însă modul de a pune acest accent, durata şi gradul de intensitate, poartă amprenta personalităţii şi talentului fiecăruia.

Adverbul cu sens interogativ unde? când? cum?

Dăm, de asemenea, câteva exemple de versuri clasice pentru a arăta plasarea accentului de intensitate pe adverbele interogative.

„Mă prind cu ea? Cel sfânt s-o bată Dar *cum* mă prind? Ea e bogată”.

(G. C o şi b 11 e – *Duşmancele)*

„Unde eşti copilărie cu pădurea ta cu tot?”

(M. Eminescu-o *rămâi*)

„Unde te duci? *Când o* să vii?

(M. Eminescu – *Atât de fragedă)*

Şi în aceste exemple, o schimbare a accentului pe alte cuvinte aduce o muzicalitate şi un ritm străin limbii noastre. Dacă s-ar spune de exemplu:

„Unde te *duci*? Când o să vzz?”

sau s-ar schimba sensul versului, sau ideea ar fi total neclară, dar în orice caz, versul nu mai sună perfect româneşte.

ACCENTUL ÎN PROPOZIŢIILE EXCLAMATIVE

„Propoziţiile enunţiative cu nuanţă afectivă sau propoziţiile exclamative sunt propoziţiile prin care se comunică ceva, în legătură cu un obiect sau cu un fenomen, exprimându-se, în acelaşi timp, starea afectivă a vorbitorului”.1

1 Gramatica limbii române. Editura Academiei Republicii Socialiste România, 1963.

În aceste propoziţii, accentul logic lucrează simultan cu accentul tonal; accentele sunt cu atât mai puternice cu cât gradul de tărie al emoţiei exprimate e mai mare. Aceeaşi propoziţie poate să fie o propoziţie pur enunţiativă, sau o propoziţie puternic exclamativă, diferenţa marcând-o numai accentul şi intonaţia. De exemplu, propoziţia enunţiativă simplă „Maria a găsit copilul” poate să devină o propoziţie puternic exclamativă, având accentul de intensitate fie plasat pe subiect:

„*Maria* a găsit copilul!”

Înţelegându-se că Maria nu altcineva a găsit copilul; fie pe predicat:

„Maria *a găsit* copilul!”

Verbul în acest caz fiind singur, intonaţia îi va suplini lipsa unei caracterizări adverbiale şi-i va da înţelesul de „a găsit în sfârşit” sau, „a găsit din fericire” etc.

Intonaţia însă în propoziţiile exclamative e mult mai puternică decât accentul de intensitate; ea are o infinitate de variante care ţin, toate, de calităţile artistice ale actorului şi de timbrul său vocal; în general însă curba intonaţiei în aceste propoziţii e descendentă:

Maria

X

a găsit

X

copilul!

sau

Maria

a găsit

copilul

Stările afective din propoziţiile exclamative pot fi de: admiraţie, plăcere surprindere, indignare, regret etc.; ele pot fi însă şi mai complexe adică de asociere a doua, trei sentimente: surprinderea cu admiraţie sau cu spaima, admiraţia cu frica etc.

Toate aceste stări afective sunt colorate prin accentul tonal; el stăpâneşte cu desăvârşire

propoziţia exclamativă. Totuşi această propoziţie are o anumită topică şi se construieşte cu anumite părţi de vorbire: cu *pronumele relativ,* ce (sau în expresii) ce mai, ce de mai, ce de etc.; cu *adverbele* aşa, atât, cât, cum, unde, când etc.; cu *modul conjunctiv:*

(„Să nu dea Dumnezeu cel sfânt *să* vrem noi *sânge,* nu pământ!*”*

(G. C o şi b cu e – *Noi vrem pământ)*

187

sau cu unele interjecţii:

„O! glasul amintirii rămâne pururi mut*”*.

(M. Eminescu – *Departe sunt de tine)*

„Ah! subţire şi gingaşă Tu păşeai încet, încet*”*.

(M. Eminescu – *Pe aceiaşi ulicioară…)*

Aceste părţi de vorbire cu ajutorul cărora se construieşte propoziţia exclamativă primesc, pe lângă culoarea dată de intonaţia vocală, şi un accent de intensitate. De exemplu, accentul pe adverb:

„Atât de fragedă, te-asemeni cu floarea albă de cireş*”*.

Abia atingi covorul moale.

Cât poţi cu-a farmecului noapte să-ntuneci ochii mei pe veci

(M. Eminescu – *Atât de fragedă)*

Accentul pe pronumele relativ:

*„*I-au pus flori pe frunte… Corpul ei cel fin *Ce* nobil transpare prin giulgiul de in!*”*

(M. Eminescu – *Viaţă)*

„Ce mai chef şi chiu prin ramuri Se-ncinsese atunci!*”*

(G. C o şi b cu e – *Nunta în crâng*)

Accentul pe modul conjunctiv şi pe interjecţii a apărut în primele exemple.

În general, ferindu-se de „teatralism”, actorii tineri evită să pună puternic aceste accente, alunecând uşor pe lângă ele; dar tot aceşti actori, în vorbirea curentă, întâlnindu-şi de exemplu un coleg pe care nu l-au mai văzut, să zicem, de două zile, exclamă puternic: *Ce* mai faci! sau *De câte* zile nu te-am văzut! *Ah!* Ce bine-mi pare că te văd etc.

Accentul de intensitate şi intonaţia în propoziţiile exclamative, exprimând direct starea afectivă a celui ce vorbeşte, trebuie să fie scoase neapărat în evidenţă, dar bineînţeles cu măsură, cu gust şi cu discernământ logic gramatical.

În textele clasice sau în cele antice, aceste accente, care dau nuanţa exclamativă a versurilor, trebuie ridicate la alte proporţii, mult mai mari decât în textele moderne: în caz contrar, ritmul şi muzicalitatea lor au de suferit, fiind reduse la dimensiunile obişnuite ale cotidianului.

ACCENTUL ÎN FRAZĂ

După ce s-a analizat întrebuinţarea accentului logic şi tonal în cea mai mică unitate a sintaxei – propoziţia – se impune a fi expuse şi regulile plasării acestor accente în cadrul unităţii superioare sintactice alcătuită din două sau mai multe propoziţii: – fraza –.

După cum în cadrul unei propoziţii, importanţa mai mare a cuvintelor de valoare se

marchează prin accentuarea acestora, tot astfel şi în cadrul unei fraze una dintre propoziţii poartă un accent mai puternic. Accentul nu cade totdeauna după alegerea propoziţiei principale sau regente, ci după cum se acordă o importanţă mai mare ideilor textului; dacă ideile importante sunt plasate într-o propoziţie secundară, pentru clarificarea sensului frazei, această propoziţie secundară va fi scoasă în evidenţă.

De exemplu, în fraza:

Nu eşti atent, *de aceea nu ştii* propoziţia principală este „nu eşti atent”, dar în această propoziţie doar negaţia *nu* e accentuată pe când propoziţia secundară *„de aceea nu ştii”* este toată scoasă în evidenţă, ideea pe care o conţine fiind cea principală.

În cadrul unei fraze, ca şi în cadrul unei propoziţii, toate ideile care se află în opoziţie trebuie accentuate.

„Nu e soare, dar e bine şi pe râu e numai fum”.

(G. C o şi b cu e – *Iarna pe uliţă*)

„Că pentru ei *ori viu, ori mort* Tot una face”.

(G. Coşbuc – *Rugămintea din urmă*)

Dacă plasarea accentului logic a fost bine rezolvată în cadrul propoziţiilor, problema alegerii propoziţiei sau propoziţiilor care să fie scoase în evidenţă în cadrul frazei nu e atât de grea; şi aici discernământul şi talentul actorului vor fi acelea care-l vor ajuta să găsească calea cea bună.

Legile gramaticale ale frazării sunt, evident, mai multe decât cele expuse în acest capitol, dar s-au ales cele mai direct necesare, care sunt

absolut valabile în interpretarea oricărui gen de literatură dramatică, în proză sau în versuri; ele sunt asemenea marcajelor rutiere care, fără să aibă avantajul unor hărţi cu indicaţii amănunţite, ajută, indicând precis drumul de urmat.

PUNCTUAŢIA ORALĂ A VIRGULEI

Virgula arată felul cum fraza şi propoziţia se despart în elementele lor constitutive, pe baza raporturilor sintactice dintre ele; ea marchează grafic anumite pauze scurte şi ridicări de ton, servind prin aceasta la redarea

189

grafică a ritmului vorbirii şi a intonaţiei. Marcarea virgulei e determinată de voinţă şi de gândirea autorului, care în munca sa de creaţie, îşi alege cuvintele, cizelează frazele şi pune o ordine în înlănţuirea logică şi-n succesiunea ideilor.

În vorbirea curentă, pe care actorul trebuie să o ridice la rangul de vorbire artistică, păstrându-şi totuşi caracterul de spontaneitate (nu de migala conceperii unui text scris) procesul dintre gândirea şi materializarea ei prin cuvinte este altul.

Cuvântul este născut de un gând, care, la rândul lui generează alt gând şi tot aşa mai departe; toate aceste gânduri se înlănţuie şi converg spre o concluzie spontană.

În scris aceste gânduri sunt coordonate în propoziţii despărţite unele din ele prin virgule şi formează împreună o frază, care se termină în concluzia finală cu un punct; deci după o suită de

ridicări de tonuri la virgule, vine lăsarea definitivă de ton cerută de punctul final.

În vorbirea curentă fiecare gând se termină cu o inflexiune vocală finală de coborâre de ton; exprimarea noului gând se face cu o reluare de ton şi se termină cu o nouă coborâre; concluzia va avea bineînţeles la început şi ea o reluare de ton şi va sfârşi cu un ton şi mai puternic de coborâre.

Virgula însă indică o ridicare de ton care anunţă precis continuarea ideii; vorbirea scenică trebuie să copieze artistic vorbirea curentă, de toate zilele, nu trebuie să dea impresia că se ştie dinainte ce se va spune mai târziu. De aceea punctuaţia sonoră a virgulei în teatru nu trebuie să capete ridicare de ton, ca în lectura artistică a unui text în care înăăţuirea logică şi succesiunea ideilor e consemnată în scris, ci va împrumuta ceva din intonaţia coborâtă a punctului.

Acelaşi text, într-o lectură artistică, va avea pentru virgule o intonaţie de ridicare de ton, şi în interpretarea scenică inflexiuni de coborâre de ton, ca în vorbirea curentă.

Uneori virgula capătă şi în vorbirea scenică intonaţia ei suitoare, atunci când» din contextul replicii, reiese că se ştie dinainte cele ce urmează a fi spuse. De exemplu, când un personaj enumeră titlul unor cărţi cunoscute sau povesteşte o scenă la care a asistat, sau repetă cuvintele spuse lui de un alt personaj…

Virgulele vin totuşi în ajutorul actorului în ceea ce priveşte descifrarea sensurilor rolului sau versurilor, căci ele marchează începutul şi sfârşitul unor idei şi parantezele în legătură cu

aceste idei.

Trebuie reţinut, deci, că punctuaţia orală a virgulelor în vorbirea scenică are un rol deosebit de important: atunci când nu sunt bine intonate sunt supărătoare şi dau un aspect de redare „papagalicească” a textului.

Bineînţeles măiestria actorului face ca el să găsească întotdeauna calea justă între respectarea regulilor gramaticale şi redarea artistică a textului.

190

PAUZA ARTISTICĂ

„Pauza este o întrerupere a vorbirii, de durată variabilă; ea poate fi cerută de anumite semne de punctuaţie; punctul, virgula, două puncte, punct şi virgulă, punctele de suspensie, paranteza, linia de pauză, semnul întrebării şi semnul exclamării” (Gramatica limbii române).

Aceste pauze sunt bine cunoscute. E necesar, însă, a se analiza alte aspecte ale definiţiilor gramaticale. Astfel: „În vorbirea afectivă, pauzele pot fi mai dese şi mai mari” şi „ele sunt în raport direct cu procesul de gândire al omului”.

Vorbirea scenică este prin excelenţă o vorbire afectivă, de aceea pauzele, în teatru, sunt uneori foarte mari şi întotdeauna justificate de o gândire precisă.

Aceste pauze capătă denumirea de „pauze artistice” şi sunt adevărate replici, de un mare efect scenic, atunci când sunt bine conduse.

Se va analiza, fără a intra în domeniul interpretării, pauza artistică în lumina respiraţiei

reflexe, baza creaţiei în teatru.

Se ştie, din cele expuse în capitolul respiraţiei, că orice efort, chiar cel al gândirii, este din punct de vedere fiziologic însoţit de actul inspiraţiei; pe de altă parte, arta actorului şi, după cum s-a arătat mai sus, însăşi gramatica, arată că pauza trebuie să fie condusă de gândire. De aceea, orice pauză artistică este, în ultimă analiză, un joc al inspiraţiei şi al expiraţiei cu o reflectare a înlănţuirilor de idei ce trebuie să conducă jocul mut al actorului.

În viaţa de toate zilele, dacă cineva se aude strigat, de exemplu, din camera de alături, va întoarce capul instinctiv spre direcţia de unde vine chemarea şi tot instinctiv în timpul acesta *precis, va inspira.* Efortul atenţiei aduce cu el actul inspiraţiei.

Un alt exemplu pentru a dovedi că o concentrare a gândului aduce cu sine inspiraţia: cineva citeşte o carte în care se descrie, să zicem, călătoria cuiva într-o regiune mai puţin cunoscută; se dau nume de localităţi, se indică plasarea geografică a lor şi pe pagina următoare se află o hartă; imediat ce există dorinţa de a confrunta textul descrierii localităţii cu această hartă şi începe cercetarea atentă a ei, inspiraţia va veni în mod reflex *în ritmul intensităţii acestei cercetări.*

La începutul unui concert simfonic, când dirijorul ridică bagheta, atenţia tuturor orchestranţilor e îndreptată spre el, iar în timpul acesta toţi, după o mică retenţie, inspiră lin în ritmul în care inspiră şi dirijorul, care face un efort mare de concentrare; cu primele note

cântate va începe pentru toţi actul expiraţiei. Mai mult încă, această mică retenţie, urmărită de aceeaşi inspiraţie lină, o fac, odată cu dirijorul, nu numai orchestranţii, ci şi publicul.

Pianiştii, violoniştii etc. Inspiră în pauzele dintre ideile muzicale şi apoi, odată cu redarea acestor idei, expiră; la unii instrumentişti această respiraţie e foarte puternică şi câteodată prea vizibilă.

În teatru actorul trebuie să-şi trăiască rolul tot timpul cât este pe scenă, *chiar şi atunci când nu vorbeşte,* adică în pauze; asta înseamnă că în timpul

când tace trebuie să ţină contactul cu partenerii, să reacţioneze lăuntric, fără gest sau grimasă, la tot ce se întâmplă în jurul său pe scenă, adică să gândească întocmai ca personajul pe care-l interpretează.

Acest mod de a nu părăsi nicio clipă personajul, de a nu „ieşi din pielea personajului" şi de a gândi mereu ca el poartă în teatru numirea de *„monolog interior* în timpul acestui monolog interior actorul are *diferite intensităţi de gândire* asupra celor ce se întâmplă în jurul său pe scenă; momente când ar vrea să intervină dar totuşi crede că e mai bine, din motive justificate de acţiunea piesei, să se reţină; alte momente de plictiseală la auzul replicilor din jur etc. Întotdeauna când gândul se intensifică, la actorii care nu mint pe scenă, adică la acei care-şi trăiesc cu adevărat rolul, inspiraţia vine în mod reflex,

adusă de această intensificare de efort cerebral, fără aportul conştient al voinţei lor.

Uneori atenţia publicului se îndreaptă tocmai spre actorul care ascultă ce vorbesc partenerii lui – dar care ascultă atât de expresiv, încât lasă în umbră pe cei care au replici; tăcerea sa e mai adevărată, mai artistică, decât replicile celor care-i ascultă.

Marele actor V. M o r ţ cu n în *Azilul de noapte* de G o r k i, jucând rolul „actorului”, capta într-atât atenţia publicului în scena mută de pe cuptor, când îl frământă gândul sinuciderii, încât deşi în scenă erau actori mari ca V. Maximilian, G. Storin, Toni Bulandra, M. Toţi no, publicul îl urmărea numai pe el care gândea, suferea, respira chinuit, totul fără cea mai mică ostentaţie, dar cu o mare trăire; când lua decizia actului disperat şi fugea afară, în sală izbucneau ropote de aplauze, adresate lui, cu toate că pe scenă replicile celorlalte personaje nu încetaseră nicio clipă.

Dacă actorul încetează monologul interior, în timpul cât partenerii lui vorbesc, lăsându-se furat de propriile lui gânduri, respiraţia sa va fi pe măsura şi pe ritmul acestora, nu pe a gândurilor personajului şi ca urmare: ori va ataca replica sa viitoare după o pauză prea mare (în care timp va încerca să revină repede la gândirea şi deci la ritmul respirator al personajului interpretat), va inspira superficial şi rezultatul va fi o replică cu o trăire sau o intensitate tonală insuficientă; ori, chiar dacă reuşeşte să reintre în rol, fără această pauză, replica nu va avea autenticitate şi organicitate, iar acţiunea scenei va Lâncezi, adică,

după o expresie consacrată în teatru va face „burtă” şi tot ritmul scenei va fi scăzut.

Chiar atunci când e singur în scenă şi joacă o scenă mută, actorul nu va reuşi să capteze atenţia publicului decât dacă gândeşte tot timpul cât activează ca şi cum scena ar fi vorbită; numai atunci inspiraţia sa va coincide cu concentrarea cerebrală şi expiraţia cu relaxarea; ca şi în viaţă şi pe scenă *respiraţia înseamnă trăire.* Dacă în scena mută, care în fond este o mare pauză, actorul execută fără trăire, mişcările indicate de autor sau de regizor, respiraţia sa va fi o respiraţie obişnuită, de alimentare cu aer, inexpresivă şi necreatoare.

În teatru sunt, de asemenea, situaţii când actorul vorbeşte cu un personaj invizibil, ale cărui replici nu se aud dar se subînţeleg (de exemplu, o conversaţie la telefon) dacă, în timpul când ascultă replicile interlocutorului invizibil, actorul nu reacţionează, adică nu gândeşte asupra celor auzite la telefon întocmai ca personajul pe care-l interpretează, respiraţia lui va fi o respiraţie inexpresivă şi cotidiană care nu-l va ajuta să creeze un moment artistic.

În piesa lui Jean Cocteau, *Vocea umană,* actriţa, singură pe scenă, trăieşte timp de o oră o mare tragedie (având ca partener un personaj invizibil la capătul celălalt al firului telefonic). Din felul cum reacţionează, din intonaţie, din expresie, publicul, deşi nu aude replicile personajului de la telefon, trebuie să sesizeze toate acestea.

Dacă actriţa nu ar cunoaşte textul personajului invizibil şi nu ar reacţiona cu gândul şi implicit cu respiraţia la replicile lui, nu ar putea duce la capăt această partitură, pe cât de dificilă pe atât de interesantă.

În concluzie, pauza artistică este un mijloc de realizare scenică foarte iar portant, care cere, pe lângă fantezie şi măiestrie artistică, o deosebită grijă asupra respiraţiei. Respiraţia este aceea care dovedeşte dacă actorul „joacă" sentimentele sau dacă trăieşte cu adevărat momentul jucat.

Nu se înţelege prin trăire o sensibilitate demonstrativă, ci o succesiune de gânduri intense şi adevărate, care vor da viaţă personajului până într-atât, încât actorul va respira ca personajul, iar publicul emoţionat de jocul actorului va avea şi el acelaşi ritm respirator, în special în scenele de mare tensiune dramatică.

ANALIZĂ COMPARATIVA A FRAZĂRII ÎN DOUĂ INTERPRETĂRI

Se va analiza frazarea poeziei *Pe lângă plopii fără soţ* de M. Eminescu în interpretarea artistului poporului George Vraca şi în aceea a marelui scriitor, cunoscător perfect al limbii române, Mihail Sadoveanu.

Această analiză va privi numai urmărirea frazării, în amândouă interpretările, în lumina celor expuse în capitolul de faţă, adică a întrebuinţării celor două accente: logic şi tonal.

Prin această dublă analiză se urmăresc trei obiective:

a se vedea că marii artişti, fie ei actori sau scriitori, în interpretarea unui text respectă cu

stricteţe legile gramaticale ale vorbirii; a se vedea că în interpretarea artistică a unui text, structura logică se bazează pe legile gramaticale ale plasării accentului de intensitate.

a se arăta că intonaţia depinde direct de talentul şi personalitatea fiecărui artist.

193

Pentru ca frazarea celor doi interpreţi să poată fi mai uşor comparată se vor sublinia, pe acelaşi text, accentele, în felul următor: George Vraca cu o linie continuă, iar Mihail Sadoveanu cu o linie punctată.

„Pe lângă plopii fără soţ”.

(M. Eminescu)

George V\raca, discul Electrecord EXC 182 *Mihail Sadoveanu,* discul Electrecord EXC 1051

Pe lângă plopii fără soţ

Ajesea am trecut:

DVlă cunoşteau vecinii toţi – Tu; nu m-a: cunoscut.

La geamul tău ce strălucea

Privii atât de des).!

O lume; toată-n tel egea Tujnu m-ai înţeles.

De câte ori am aşteptat ţ. O şoaptă de răspuns!

O zi din viaţă să-mi fi dat, V O. Zi mi-era de-ajuns;

O oră să fi fost amici.

Spră A ne iubim cu dor, / yS-ascult de glasul gurii mici \o oră. J şi să mor.

Dându-mi din ochiul tău senin o rază dinadins.

În calea timpilor ce vin să o stea s-ar fi aprins; /

Ai fi trăit în veci de veci
W. Şi rânduri de vieţi.
Cu ale tale braţe reci
j
Înmărmureai măreţ, /
194

Un chip de-apumri adorat
Cum* nu mai au perechi *f* Acele zâne ce străbat Din timpurile *vechi. Y/
Căci te iubeam cu ochi păgâni
Şi plini de suferinţe, y
***{Ce* mi-i lăsară! din bătrâni Părinţii din părinţi.**
Azijnici măcar îmi pare rău
Că trec cu mult mai rar.
Că eu tristeţe capul tău Se-ntoarce în zadar, /
Căci azi le semeni tuturor
La umblet şi la port.
Şi te privesc nepăsător C-un rece ochi de mort./
...U
11) /Tu trebuia să te cuprinzi /
— De acel farmec sfânt”.

Şi noaptea candelă s-aprinzi v Iubirii pe pământ.
* = *!
De la prima citire a acestor versuri, în care s-a

subliniat frazarea celor doi interpreţi, se vede o uimitoare asemănare, aproape o identitate totală. Această asemănare rezistă şi la o analiză mai amănunţită.

În prima strofă, accentul de intensitate (logic) cade, m-am îndoita interpretările pe adverbul adesea determinând verbul „am trecut”, pe pronumele nehotărât toţi aşezat imediat după substantivul „vecinii” pe care, astfel îl scoate în relief, precizându-l, şi pe negaţia n cu din versul al patrulea.

Singura deosebire în frazare între G. Vraca şi M. Sadoveanu este că acesta din urmă leagă versul al treilea cu al patrulea şi face o pauză de suspensie după pronumele „tu”. Această pauză scoate mai bine în evidenţă negaţia următoare „nu” şi opoziţia dintre faptul că vecinii îl cunoşteau toţi, însă „ea” nu l-a cunoscut. Pauza aceasta parcă ar aduce adverbul de întărire „numai”; ca şi cum textul ar fi: „mă cunoşteau vecinii toţi – *mimai* tu nu m-ai cunoscut”.

195

În strofa a dona, aceeaşi situaţie, amândouă interpretările au accentul de intensitate pe: locuţiunea adverbială atât de des, pe pronumele de întărire toată – care, ca şi în prima strofă, determină substantivul dinaintea sa – şi pe negaţia n cu din ultimul vers.

Şi în această strofă în interpretarea lui M. Sadoveanu apar în plus două mici pauze: în versul al treilea între substantivul „lume” şi pronumele de întărire „toată” – ceea ce dovedeşte dorinţa

interpretului de a scoate mai puternic în evidenţă pronumele de întărire „toată” şi (cu acelaşi scop ca în strofa anterioară) în ultimul vers, între pronumele „tu” şi negaţia imediat următoare „nu.

M. Sadoveanu în versul al doilea şi al treilea însoţeşte accentul de intensitate pus pe locuţiunea adverbială atât de des şi pe pronumele de întărire toată, cu un accent tonal foarte puternic, specific temperamentului lui artistic şi timbrului lui vocal.

În strofa a treia accentele de intensitate sunt puse, în amândouă interpretările, aproape la fel, precum şi legătura dintre versul 1 şi 2 şi dintre versul 3 şi 4. Sunt accentuate locuţiunile adverbiale: de câte ori, o zi de-ajuns. În interpretarea lui G. Vraca apare în plus subliniată şi locuţiunea adverbială de răspuns iar la amândoi interpreţii apare accentuat puternic cuvântul viaţă, din versul al treilea, locuţiunea adverbială apărând sub forma mai completă, de *„o zi din viaţă”.* Această subliniere a cuvântului „viaţă” e însoţită de o deosebită inflexiune vocală, ceea ce face să se accentueze ideea că-i cere iubitei doar o singură zi din toate zilele vieţii.

În strofa a patra găsim aceeaşi asemănare în frazare la amândouă interpretările; se pune accentul de intensitate pe locuţiunile adverbiale: o oră, cu dor şi pe substantivul amici care în acest caz are rol de adverb lămurind verbul „să fi fost” şi nu se declină.

Amândoi interpreţii pun un accent dublu – tonal şi de intensitate – pe ultimul cuvânt al strofei, pe s-a în o r, descendent şi încărcat de afect la G. Vraca. G. Vraca pune şi la începutul

versului al patrulea un accent tonal, ascendent, pe lângă cel de intensitate, pe locuţiunea adverbială o oră, iar Sadoveanu un accent ascendent pe cu dor. Amândoi simt necesitatea accentuării, prin intonaţie, a ideii (care e subînţeleasă în text dar nu apare concretizată în cuvinte) că după o oră de astfel de fericire poate să moară. Amândoi suplinesc lipsa determinării adverbiale „după” printr-un accent tonal foarte grăitor. La G. Vraca cu mai mult efect.

Există în plus nişte legături între versuri: între versul 1 – 2,2 – 3 şi 3 – 4 în interpretarea lui M. Sadoveanu (care respectă punctuaţia scrisă, adică virgulele cu care se termină versurile 1 şi 2) şi numai între versurile 2 şi 3 în interpretarea lui G. Vraca.

În strofa a cincea apare evidentă aceeaşi frazare logică. Accentele de intensitate cad pe locuţiunile adverbiale din a din’s care determină verbul „dându-mi” şi – caz mai rar – pe locuţiunea adverbială ce vin care

determină substantivul „timpilor”. Amândoi pun un accent puternic, de intensitate şi tonal, pe cuvintele o stea care nu formează, aşa cum s-ar părea subiectul propoziţiei „o stea s-ar fi aprins” fiindcă verbul e pus într-o formă impersonală „s-ar fi aprins” (cerul, firmamentul, să ia parte la fericirea lor, aprinzând o stea). Şi, în sfârşit, ambii interpreţi fac legătura dintre versul 1 şi 2,3 şi 4 şi accentuează puternic şi tonal şi intensiv ultimul cuvânt al strofei, aprins, relevând, în acest mod, în

lipsa caracterizării adverbiale puterea cu care s-ar fi aprins această stea pe firmament.

În strofa a şasea frazarea e identică: accentul de intensitate cade pe formele adverbiale în veci de veci, şi rând un braţe reci, de asemenea ambii interpreţi leagă versul 1 şi 2 şi versul 2 şi 3, iar Sadoveanu şi 3 şi 4. Amândoi pun accentul de intensitate şi pe adverbul *măreţ* din ultimul vers care determină verbul „înmărmureai”.

În interpretarea lui Sadoveanu, ultimul vers se leagă de viitoarea strofă, respectând virgula pusă de autor, pe când G. Vraca, ca actor, nu întrebuinţează tonul ascendent al virgulei, ci pe acel puţin descendent al virgulei, aproape de punct, ca în interpretarea scenică.

În strofa a şaptea în afară de legătura dintre primul vers şi versul ultim al strofei premergătoare, din interpretarea lui M. Sadoveanu, frazarea este absolut identică. Accentul de intensitate cade pe locuţiunile adverbiale de – apururi şi din timpurile vechi şi pe negaţia n cu din versul al doilea. De asemenea, M. Sadoveanu leagă versul 2 cu versul 3.

În strofa a opta amândoi interpreţii pun, în primele două versuri, un afect puternic (combinaţie concentrată a celor două accente tonal şi de intensitate) pe aproape toate cuvintele te iubeam, cu ochi păgâni, şi plini, de suferinţe (suplinind lipsa unei caracterizări a adverbului „te iubeam” printr-un puternic accent tonal şi accentuând cu ambele accente formele adverbiale „cu ochi păgâni”, „şi plini”, „de suferinţe”).

În ultimele două versuri, de asemenea,

frazarea e identică la ambii interpreţi, ei pun un accent de intensitate pe locuţiunea adverbială din băţ r în i şi scot în evidenţă subiectul părinţii şi locuţiunea adverbială, imediat următoare, din părinţi şi astfel, acest joc de cuvinte apare mult mai clar şi frumuseţea sa e mai bine scoasă în evidenţă.

În interpretarea lui M. Sadoveanu apare şi o mică pauză, sistem ce-i caracterizează frazarea, între cuvintele „mi-i lăsară” şi „din bătrâni” pentru a putea da mai multă valoare timpului îndelungat de când datează această moştenire, legând versul 2 cu 3.

În *strofa a noua* găsim iar aceeaşi frazare la amândoi interpreţii. În această **strofă** G. Vraca ca şi M. Sadoveanu, la început, după primul cuvânt „azi” **fac o** mică pauză pentru ca prin spaţiul între cele două cuvinte, adverbul *uttzi”* şi negaţia următoare „nici „(amândouă accentuate) să dea valoarea

cuvenită amândurora. Urmează accentuarea dublă – tonală şi de intensitate – a locuţiunilor adverbiale cu mult mai rar şi cu tristeţe şi a accentuării de intensitate a adverbului în zadar, la Sadoveanu cu un accent ascendent.

În strofa a zecea ca şi în cele anterioare frazarea celor două interpretări e absolut asemănătoare. Toate formele adverbiale sunt accentuate la fel: Căci azi, tuturor, la umblet, la port, nepăsător cu-n rece ochi de mort. Ambii interpreţi pronunţă cuvântul „nepăsător” scoţând în evidenţă silaba de negaţie: „ne păsător”,

amândoi despart în acelaşi fel ritmic cuvintele „c-un rece ochi de mort”. În ceea ce priveşte accentul tonal însă îl pun diametral opus: G. Vraca pronunţă cuvântul „mort” cu o inflexiune vocală profund descendentă, iar M. Sadoveanu cu o inflexiune vizibil ascendentă. M. Sadoveanu leagă versul 1 cu 2.

În strofa a unsprezecea, frazarea deşi asemănătoare, nu e totuşi identică, ca în unele din strofele premergătoare. Ambii accentuează prin accent tonal verbul cuprinzi, lipsit de determinare adverbială; prin accent tonal şi de intensitate locuţiunea adverbială farmec sfânt şi formele adverbiale ale substantivelor noaptea şi iubirii; în ceea ce priveşte accentul tonal, el diferă, G. Vraca pune o inflexiune vocală, de afect, pe substantivul „candelă” şi o altă inflexiune descendentă, ca o pedală, pe ultimul cuvânt al poeziei „pe pământ” şi „farmec sfânt”, iar M. Sadoveanu întrebuinţează două inflexiuni ascendente, caracteristice vocii sale, pe ultimele cuvinte ale versului 1 şi 2, pe „cuprinzi” şi „farmec sfânt”. Ambii însă se întâlnesc în culoarea dată în inflexiunea vocală pe cuvântul „iubirii”. Ambii interpreţi leagă versul 1 cu 2, iar Sadoveanu şi 3 cu 4.

Cu toată perfecta similitudine a frazării versurilor lui M. Eminescu, la audiere, recitarea acestor doi mari artişti nu dă câtuşi de puţin impresia unei asemănări, fiecare fiind foarte personal şi imposibil de confundat cu altcineva.

Personalitatea artistică nu le-a fost ştirbită sau împiedicată de respectarea strictă a regulilor gramaticale de frazare; aceste reguli i-au ajutat să

exprime clar ideile într-un ritm şi o muzicalitate caracteristice limbii române. Timbrul vocal, modul de rostire al cuvintelor şi mai presus de toate inflexiunile lor vocale – expresia vie a bogăţiei artistice lăuntrice – constituie diferenţierea marii lor personalităţi.

Dar, după cum rezultă din analiza de mai sus, talentul şi sensibilitatea personală nu pot face abstracţie de suma de reguli care formează meşteşugul însuşi.

198

Capitolul V RÂSUL SCENIC

În viaţă actorul râde, râsul fiind declanşat de factori independenţi de vom a sa, din cauza unor situaţii comice care apar prin surprindere. Pe scenă ins, râsul rezultă din situaţiile comice cunoscute dinainte; elementul surpriză n 3 mai există şi râsul fiind impus, se declanşează greu.

Dar râsul fiind în sine un limbaj, după cum vorbirea se poate învăţa, se poate învăţa şi râsul. Ca şi \ orbirea, râsul are o parte tehnică şi, precum tehnica vorbirii scenice se învaţă, se poate învăţa şi tehnica râsului scenic. Cel mai frumos râs în teatrul românesc, acela al Mariei Giurgea, a fost un râs studiat, bineînţeles colorat de un timbru vecal cu totul deosebit.

Râsul este pentru vorbirea scenică ceea ce este trilul pentru canto; amândouă solicită în acelaşi mod mecanismul respiraţiei, al emisiei şi al sprijinului sunetului.

Pe câtă vreme însă trilul, în canto, îl întâlnim numai în partiturile de voci feminine înalte

(soprane, soprane de coloratură etc.) în teatru orice actor, indiferent de gen dramatic, trebuie să ştie să râdă.

Tehnica râsului ca şi trilul are trei puncte de sprijin; diafragma şi centura abdominală; coardele vocale; partea anterioară a palatului în dreptul incisivilor superiori şi cavitatea nazală (ceea ce cu un singur cuvânt poartă denumirea de „mască*”).

Se descrie pe rând rolul acestor trei puncte de sprijin care trebuie să acţioneze sincron, din punctul de vedere al ritmului, adică într-o perfectă coordonare.

Centura abdominală şi diafragma sunt muşchii care acţionează în declanşarea râsului şi în realimentarea cu aer între hohotele de râs. Prin contractarea puternică a centurii abdominale, cu aceeaşi intensitate ca pentru strănut sau tuse, coloana de aer expiratorie este împinsă *ritmic* spre coardele vocale. Când această coloană expiratorie se termină, intervine diafragma care, prin contractare, aduce repede, din nou, aer în plămâni, mascând intervalul dintre hohotele de râs.

Râsul solicită foarte mult acţiunea acestor muşchi, de aceea, după un râs îndelungat şi puternic, se simte o durere acută în regiunea abdominală, durere care trece însă imediat şi fără consecinţe supărătoare. Dimpotrivă, stimulând şi activând respiraţia şi circulaţia, râsul e stenic, deci ajută organismul în toate funcţiile lui.

Tehnica trimiterii ritmice a coloanei de aer în timpul râsului poate fi comparată cu aceea care, în

canto, e întrebuinţată pentru notele în „staccato", în care sunetele se execută sacadat şi separate unele de altele prin pauze, ca şi la râs.

La începutul râsului, prin contractarea puternică a centurii abdominale, se trimite întâi o coloană de aer nesonoră în direcţia cavităţii nazale; e ceea ce se numeşte în vorbirea obişnuită, pufnitură de râs. Imediat după această eliberare de aer, care parcă deschide drumul râsului, apare şi râsul sonor, odată cu intrarea în acţiune a coardelor vocale. Râsul nu vehiculează o cantitate prea mare de aer, plămânii nu trebuie să fie prea încărcaţi, probă că râsul debutează întotdeauna cu o eliberare de aer expirator.

Tehnica râsului e tocmai împingerea în sus ritmică, puternică şi fragmentată a unei singure coloane de aer expirator de către centura abdominală. Sacadarea sunetelor, separarea lor, care s-ar putea numi „trilul râsului" sau râsul perlat, se obţine prin intrarea în acţiune a coardelor vocale.

Coardele vocale acţionează pentru sonorizarea râsului, ca în orice emitere de sunet, prin închidere, iar pentru întreruperea sonorizării, prin deschidere. Această succesiune de închideri şi deschideri se face în acelaşi ritm cu susţinerea sacadată a coloanei de aer expirator de către centura abdominală.

Coardele vocale întrerup deci ritmic coloana sonoră într-o acţiune sincronizată cu aceea a centurii abdominale, care o trimit puternic în sus, dând naştere astfel „staccato"-ului râsului, sau râsului perlat.

Sunt cazuri când coardele vocale însă nu pot executa această fragmentare de durată egală a sunetului şi atunci râsul sună ca un singur ton neîntrerupt, pierzându-şi bineînţeles frumuseţea şi strălucirea.

Masca” este locul unde trebuie să fie pozată coloana de aer expirator trimisă de centura abdominală şi transformată de coardele vocale în coloană sonoră; este acel loc în care, cu minimum de efort, vocea capătă maximum de sonoritate. În poza de voce pentru râs cavitatea nazală este mai mult solicitată decât în vocea vorbită şi chiar în cea cântată. Imediat ce coloana de aer sonoră nu ajunge în faţă, în mască, râsul este înfundat în gât sau în bolta palatului şi sună urât şi vulgar.

Râsul se produce, ca orice sunet, numai pe expiraţie; sunt însă cazuri, extrem de rare, când unii oameni rid pe inspiiaţie. În acest caz, ca şi vorbirea pe inspiraţie, râsul nu are sonoritate şi strălucire, şi fiind împotriva legilor fiziologice, e chinuitor, lezează coardele şi produce tuse.

Sunetele pe care se emite râsul sunt acelea ale tuturor vocalelor: *a, e, i, o, u, a,* î, precedate de un *h* mai mult sau mai puţin marcat; ultimele vocale, *a* şi*!*

nu sunt avantajoase în colorarea râsului şi deci mai puţin recomandabile, în teatru, caracterul personajului, gradul său de cultură, vârsta, sexul etc. Justifică râsul pe una din aceste vocale. O fată tânără, veselă, luminoasă, râde pe vocalele *a, e* şi în scenele de comedie chiar pe

vocalaun personaj opulent, gras, veşnic bine dispus, va putea râde pe vocala cu şi *o,* ceea ce îi va întregi cu succes caracterizarea şi-i va da mai multă culoare; agramatul, vulgarul, odiosul va râde pe vocala *a* sau f, îndepărtându-i şi mai mult simpatia publicului etc… etc… Pe parcurs, râsul poate să treacă de pe o vocală pe alta; aceasta depinde de gradul de stăpânire a tehnicii râsului la care a ajuns actorul.

Dacă oricine râde, în viaţa de toate zilele, cu mai multă sau cu mai puţină uşurinţă, pe scenă însă râsul comandat conştient e greu de realizat. Actorul trebuie să fie foarte stăpân pe respiraţia costo-diafragmatică, să aibă o bună poză de voce şi mai presus de toate să aibă un timbru vocal de calitate, fără de care râsul nu poate fi cristalin şi fermecător. La toate aceste condiţii se mai adaugă o totală relaxare. Râsul este produsul unei bune dispoziţii, a veseliei, care nu are nimic comun cu încordarea sau crisparea.

În studierea exerciţiilor pentru stăpânirea râsului scenic va fi deci *absolută nevoie* de o relaxare totală şi o perfectă bună dispoziţie; încruntarea, plictiseala, graba, neîncrederea vor împiedica sigur rezultatul acestor exerciţii.

Râsul nu este un fapt în sine; el este rezultatul unui sentiment de plenitudine psihică şi fizică, de aceea studiul său, pur tehnic, nu poate avea eficacitate. Trebuie ca fiecare să-şi creeze aceste condiţii, gândindu-se la ceva plăcut şi vesel, să zâtnbească, ochii să-i fie lucitori; pe scenă, ca şi în viaţă, este o corelaţie perfectă între expresia feţei şi voce, corelaţie fundată bineînţeles pe starea

psihică. Orice crispare a muşchilor feţei, sau a gâtului, sau a diafragmei şi a centurii abdominale, va împiedica declanşarea liberă a râsului.

EXERCIŢII PENTRU ÎNSUŞIREA TEHNICII RÂSULUI SCENIC *Exerciţiul 1*

În acest exerciţiu se va deprinde trimiterea ritmică – *la comanda conştientă* – a unei coloane puternice de aer spre laringe; coardele vocale, prin închiderea lor, o vor sonoriza şi sub impulsul presiunii centurii abdominale va ajunge în mască.

Cu bună dispoziţie, sau ca şi cum s-ar glumi cu cineva, se va trimite o pufnitură de râs, bine împinsă de muşchii abdominali, direct în mască. *Gura trebuie să rămână închisă* ca atunci când, din anumite motive, râsul trebuie reţinut şi nereuşindu-se această reţinere, râsul se transformă într-o „pufnitură” pe nas. Se va relua, în aceleaşi condiţii, o nouă pufnitură, *dar numai câte una.* Acţiunea centurii abdominale trebuie să fie foarte puternică, ca la tuse. Trebuie să se reziste tentaţiei de a deschide gura pentru a elibera un râs sonor. Se va repeta cu răbdare acest exerciţiu de 10 – 15 ori cu toată senzaţia de jenă

201

Paul Gravollet, ***Declamation,*** Albin Michel, Paris, 1930.

H. C o b 1 e n z e r. F. M u îi ar, ***Die Phonationsatmung.*** Wiener Klinische Wochenschrift No. 48, Dezember, 1965.

Alexander Kisseburg, ***Vocal Technical for***

Tratament of Certam Speach Difficults.
Annals of ORL, St. Louis (f.a.).
Al. R o set ti, ***Introducerea în fonetică.*** Ed. Ştiinţifică, 1967.
G. Buzoianu şi G. Cotul. ***Vocea şi igiena vocală.*** Librăria R. Cioflec, Cluj, 1936. Leonid Petrescu, ***Respiraţia şi viaţa.*** Editura tineretului, 1962.
Dr. Vasile Artenic, ***Elemente de anatomie, fiziologie şi fiziopatologie laringiană.*** Oto-Rino-Laringologia, revistă a Societăţii ştiinţelor medicale, decembrie, 1959.
— ***Gramatica limbii române.*** Editura Tineretului, 1962.
— Gramatica limbii române. Editura Academiei Republicii Socialiste România.
1963.
Louis Mat ha, G. De Parrel, ***La reeducation de la voix parlee.***

Cuprins

Capitolul II
DICŢIA

Coli tipar; 13,50



Tiparul executat sub comanda nr. 1854 la întreprinderea poligrafică „13 Decembrie 1918”, str. Grigore Alexandrescu nr. 89 – 97 Bucureşti.
Republica Socialistă România

În regiunea muşchilor abdominali. Cel mai greu moment în tehnica râsulu este *declanşarea*; acest exerciţiu pregăteşte tocmai mecanismul declanşări râsului, adică primii paşi spre stăpânirea conştientă a râsului scenic. Declanşarea râsului poate fi comparată cu

pornirea motorului unui autovehicul cu ajutorul manivelei (fără pornire automată); un tur, apoi două, apoi trei tururi de manivelă şi turaţiile motorului sunt declanşate. Pentru râs acelaşi lucru: o pufnitură. Apoi două, apoi trei şi râsul porneşte atât de uşor, că uneori e greu de oprit. Exerciţiul trebuie neapărat făcut cu bună dispoziţie şi cu dorinţa de a glumi: tristeţea sau grija împiedică bunele rezultate.

Exerciţiul 2

Se execută în aceleaşi condiţii psihice şi cu aceleaşi reguli tehnice ca exerciţiul 1, pufnind însă *de două ori la rând pe aceeaşi expiraţie;* chiar dacă există dorinţa fie de a pufni de mai multe ori la rând, fie de a deschide gura spre a elibera un hohot de râs, nu trebuie pufnit decât de două ori la rând. Numai astfel se va putea deprinde stăpânirea conştientă a declanşării râsului. Şi acest exerciţiu se va repeta, cu toată oboseala, de 10 – 15 ori.

Exerciţiul 3

Se vor urma aceleaşi indicaţii ca la primele două exerciţii, însă pufnind de *trei ori la rând pe aceeaşi expiraţie;* după ce se va repeta acest exerciţiu de 10 ori se va deschide gura eliberându-se hohotul de râs, care a fost cu stricteţe reţinut în exerciţiul 1 şi 2, păstrându-se exact aceeaşi traiectorie a coloanei sonore, aceeaşi intensitate şi acelaşi punct final de pozare în mască.

Râsul nu trebuie forţat prin contractarea centurii abdominale sau prin împingerea voită a coloanei de aer. Ci trebuie, după declanşare, lăsat să curgă uşor până la terminarea expiraţiei şi mai

ales până la terminarea dorinţei de a râde. *Exerciţiul 4*

Acest exerciţiu serveşte celor care nu reuşesc să aibă „trilul” râsului sau „staccato”-lui, adică celor la care acţiunea coardelor nu e sincronizată cu aceea a impulsurilor centurii abdominale şi râsul lor sună ca un singur ton neîntrerupt împins parcă din stomac.

Ei vor începe cu acest exerciţiu şi apoi vor trece la exerciţiul 1,2 şi 3.

Scopul acestui exerciţiu este să deprindă ca mişcările coardelor vocale să se facă odată cu acelea ale centurii abdominale. Pentru aceasta s-a ales consoana *g* care:

se formează în imediata apropiere a coardelor vocale; fiind consoană sonoră este produsă prin acţiunea coardelor vocale.

Concomitent cu o expediere a coloanei de aer bine susţinută de acţiunea centurii abdominale, se va rosti, ca şi copiii când gânguresc, cu o foarte bună dispoziţie de râs, aproape în joacă: îngî, ingî, îngî.

Exerciţiul nu foloseşte decât dacă fiecărei trimiteri a centurii abdominale îi corespunde un „îngî” şi dacă, deşi se cere dispoziţia psihică a unui joc copilăresc, exerciţiul e făcut cu răbdare şi cu convingere.

Capitolul VI **IGIENA VOCII**

— Îndrumări sumare

Capitolul cuprinde câteva din cele mai esenţiale îndrumări de igienă vocală, în el se

atrage atenţia tuturor celor pe care profesiunea îi obligă să vorbească zilnic în public, să aibă o grijă deosebită de starea aparatului lor vocal, de întrebuinţarea rezonatorilor supra- şi subglotici şi în special de perfecta stăpânire a respiraţiei.

Cea mai mare parte a imperfecţiunilor vocii şi vorbirii nu sunt provocate de bolile aparatului fonator, ci de lipsa de sincronizare sau de întrebuinţarea defectuoasă a oricăreia din cele trei părţi ale aparatului periferic: *suflerie, laringe, rezonatori.* Cel lipsit de coordonarea lor naturală, organică, suportă consecinţele, fiindcă obişnuinţele greşite, odată căpătate, se schimbă foarte greu. În acest caz, randamentul acuztic fiind scăzut, actorul face mai întâi un efort, acest efort generează oboseala vocală, care, la rândul ei aduce cu ea toată suita de deficienţe şi lipsuri.

O proastă folosire a organului fonator, îi impune o funcţionare defectuoasă, care exagerează, împiedică, alterează sau deviază acţiunea lui fiziologică naturală.

Ştiind cum trebuie folosite raţional organele aparatului fonator şi făcând zi de zi exerciţiile indicate pentru fiecare defect, pe de o parte, defectele vor dispărea, iar pe de altă parte, aparatul fonator va fi ferit de toate neplăcerile inerente celor ce vorbesc în public şi nu sunt înarmaţi cu coordonarea perfectă a aparatului periferic.

Respiraţia incorectă, folosirea greşită a rezonatorilor vocii, suprasolicitarea coardelor vocale prin ţipăt sau prin risipirea fără socoteală a mijloacelor vocale, sunt cauzele lezării organelor

fonatoare.

Din contra, aplicarea raţională a exerciţiilor vocale, acţiunea dirijată a diafragmei şi centurii abdominale, o tehnică articulatorie bine condusă, vor elimina repede cele mai multe dificultăţi.

O educare psiho-motrică, prin corectarea atitudinilor fonatoare vicioase şi crearea unui automatism nou, mai normal din punct de vedere fiziologic, va fi într-adevăr salutară. Această integrare se face prin solicitarea efortului cerebral, al atenţiei, al voinţei şi al încrederii; ele sunt un medicament în sine.

sunt pârghii ajutătoare pentru eliminarea oricăror dificultăţi. Pentru deplina reuşită, mai sunt necesare răbdarea, perseverenţa, inteligenţa şi un autocontrol permanent, o ureche bună pentru a deosebi sunetul corect de cel incorect.

Se analizează pe rând, în raport cu structura aparatului fonator, toată grija şi atenţia pe care trebuie să o aibă cântăreţul sau cel care vorbeşte în public pentru a-şi putea exersa fără neplăceri meseria sa, arta sa.

Igiena nasului

Rolul atât de însemnat al cavităţii nazale s-a arătat explicit în toate trei capitolele acestei lucrări: „Respiraţia”, „Dicţia”, „Vocea”. În ceea ce priveşte igiena vocii, nasul joacă de asemenea un rol capital. E necesară o deosebită grijă ca starea sănătăţii lui să fie perfectă în permanentă – nasul fiind J *a* „dinele de pază” al aparatului vocal Toate îngrijirile acestui aparat vor începe cu îngrijirea

nasului, altfel rezultatul va fi diminuat, întârziat sau nul.

— Respiraţia nazală este respiraţia fiziologică, adică respiraţia vitală. Această respiraţie purificând, umezind şi încălzind aerul inspirat, protejează tot aparatul fonator prin care circulă aerul, asigurându-i, totodată, funcţionarea sa optimă.

De asemenea, această respiraţie are rolul de a aera urechea mijlocie prin intermediul trompei lui Eustache.

Orice obstrucţie nazală, orice jenă în respiraţia nazală se traduce prin iritaţii ale faringelui, laringelui, coardelor vocale, traheei şi bronhiilor, ale tuturor organelor respiratorii şi auditive.

Oamenii care respiră prost sunt candidaţi la toate lipsurile şi slăbiciunile fizice posibile. Copiii care au căile respiratorii obstruate suferă în dezvoltarea lor: toracele rămâne mic, chircit, sternul aplatizat, bolta palatului deformată, dentiţia creşte neregulat, tenul pal, gura veşnic deschisă, buza de jos atârnă.

Ei nu se pot concentra, nu sunt atenţi, sunt lipsiţi de o bună memorie şi au irigarea cerebrală redusă.

Toracele nedezvoltându-se normal nu corespunde restului scheletului, „motorul este prea slab pentru caroserie” şi astfel copilul suferă şi este stânjenit în creşterea sa.

Consecinţele directe ale unor obstrucţii rino-faringiene, chiar la oamenii maturi, nu sunt mai puţin pline de consecinţe, precum:

— Încetineală psihică, apatie, pseudolene;
— Insuficienţă respiratorie nazală;
— Gâtul veşnic uscat;
— Puseuri infecţioase;
— Rezistenţă minimă a organismului la bolile infecţioase etc.

Adesea, chiar tuberculoza are la origine o insuficienţă a respiraţiei nazale.

De aceea, toţi cei care au la baza profesiunii lor vorbirea, trebuie să aibă grijă, în primul rând, de întreţinerea perfectă a cavităţii nazale. Orice guturai.

204 f

chiar incipient, nu trebuie neglijat. În casele cu calorifer, unde aerul e uscat, se va aşeza întotdeauna pe calorifer un vas cu apă, astfel ca prin evaporarea apei aerul să fie în permanenţă umed.

Suflarea nasului este o problemă foarte importantă pentru sănătate, de aceea trebuie să se facă după anumite reguli. Se închide o nară în timp ce cealaltă rămâne deschisă; pe ea se suflă moderat nasul, pe urmă se procedează la fel de partea opusă, alternându-se acest mecanism până la vidarea completă a foselor nazale de mucozităţi. În acest fel secreţia nazală, care este septică, nu va intra în trompa lui Eustache şi nu va infecta urechea mijlocie sau nu va fi proiectată prin orificiile sinusurilor, provocând sinuzita. Înainte de a călători cu trenul sau cu maşina, sau când se stă într-un aer viciat sau plin de praf, e bine să se ungă nările cu puţină vaselină, pentru ca

impurităţile să se fixeze în jurul orificiilor nazale externe şi să nu pătrundă în profunzime spre căile respiratorii.

Igiena gurii şi a dinţilor

Rolul cavităţii bucale în emisia vocii şi în articulare a fost pe larg expus în capitolele precedente, în care s-a arătat şi însemnătatea îngrijirii acestui organ pentru cei ce vorbesc în public.

Păstrarea integrităţii mucoasei bucale şi a dinţilor pentru profesioniştii vocii nu e numai o problemă a sănătăţii organismului ci şi o problemă de estetică, ba chiar de decenţă profesională. Trebuie deci să i se dea cea mai mare atenţie.

Perierea dinţilor constituie cel mai important act al igienei gurii. De felul cum este practicată perierea depinde, în cea mai mare parte, starea sănătăţii organelor bucale. Perierea dinţilor se face timp de 2 – 3 minute dimineaţa, după fiecare masă şi seara, pe absolut toate faţetele lor interne şi externe, fără abuz, fără brutalizare, cu o perie de păr tare. După ce s-a făcut prin acest procedeu mecanic îndepărtarea resturilor de alimente care atacă mucoasa şi în special dinţii, se poate dezinfecta gura cu diferite soluţii antiseptice speciale.

Un dinte cariat reprezintă un focar microbian care infectează neîncetat organismul şi întreţine stări infecţioase cronice. O laringită sau o faringită cronică la un profesionist al vocii poate fi cauzată de cariile dentare izolate sau multiple.

Dinţii bine îngrijiţi sunt o condiţie esenţială pentru o perfectă rostire scenică şi o rezonanţă

penetrantă a vocii. Să nu uităm că poza de voce cere îndreptarea coloanei sonore la baza incisivilor superiori; ei sunt sprijinul emisiei şi al rezonanţei; o lipsă în rândul lor poate schimba mult sonoritatea vocii ca şi integritatea articulării.

Datoria unui artist liric sau dramatic e să-şi îngrijească cu meticulozitate acest instrument preţios al artei sale.

Igiena urechii

Pentru cei care cântă sau vorbesc în public, urechea sănătoasă este absolut necesară; ea asigură puterea autocontrolului atât în emisia justă a vocii, cu infinitatea ei de nuanţe, cât şi în articularea perfectă a cuvântului.

Aşa cum s-a arătat, originearnalndiilui uiccirireste, de cele mai multe ori, în cavităţile nazale, naso-faringiene sau cavum şi faringe. Calea de propagare este trompa lui Eustache, conducta care face legătura între faringe şi urechea medie.

A face igiena urechii înseamnă în primul rând a îngriji fosele nazale, nasofaringiene sau cavumul şi faringele.

Curăţirea urechii cu ace, chibrituri etc. Este foarte primejdioasă. Urechea fiind plasată în imediata vecinătate a creierului, orice infectare a ei se poate propaga la creier şi urmările pot fi dezastruoase.

De asemenea, în cazul îmbolnăvirii urechii, să nu se folosească decât medicamentele recomandate de medic; să nu se îngrijească acest organ atât de preţios şi delicat cu metode

empirice, căci pot surveni consecinţe ireparabile, care altfel, pe cale medicală, se pot rezolva cu uşurinţă.

Igiena coardelor vocale şi a emisiei vocale

Se fac numai unele recomandări privind îngrijirea pe care fiecare cântăreţ sau actor trebuie să o dea coardelor vocale.

„– Regulile de igienă respective se pot concentra în câteva formule: „Nici maltratare, nici surmenare”; – sau: „Să capeţi maximum de randament vocal cu minimum de efort”: – sau: „Să disciplinezi curentul expirator, s; T faci mai suple organele care concură la producerea vocii, să capeţi sensul modulaţiei, ritmului, nuanţei şi să exteriorizezi consoanele” (Parrel). Cu alte cuvinte, să-ţi stăpâneşti atât de bine aparatul fonator încât să-l poţi conduce cu uşurinţă pe drumul emisiei fiziologice.

Totuşi, unele reguli de igienă vocală sunt cunoscute, dacă nu pe cale teoretică, cel puţin din experienţa proprie fiecărui artist liric sau dramatic, şi trec din generaţie în generaţie de artişti, odată cu învăţarea meseriei:

yl. – vindecarea oricărei răguşeli sau deranjamentul vocal provenit dintr-un guturai puternic, sau o faringită, laringită ori traheită, trebuie să înceapă cu *repaus vocal.* În cazuri foarte grave repausul va fi total; nicio şoaptă, iar bolnavul să scrie ce vrea să spună. „Mai bine un repaus scurt la început, decât un repaus lung prea târziu” (Canvy).

yl.

— Tuşea nestăpânită, puternică şi dregerile de

glas, prin frecarea brutală a coardelor, alterează aparatul fonator şi în special coardele.

206

f

A

i
i
X
i
X
t
X
X
X
X
i
X

— Vorbirea în aer liber, rece şi umed duce la răguşeală. De aceea la spectacolele în parcuri se va căuta întotdeauna îndreptarea vocii, pe cât posibil, direct în microfon, vocea liberă, fără acuztica unei săli închise, neputând avea penetranţa necesară.

— După repetiţii sau spectacole, când coardele vocale, din cauza unei mari solicitări, sunt congestionate, să se evite ieşirea imediată în aer rece şi mai ales să nu se vorbească sau să se strige.

— Să nu se nesocotească o răguşeală cât de mică. Debutul ei manifestându-se prin simple

dificultăţi vocale, trece neobservat. În faza a doua, zgomotele care însoţesc vocea (caracteristica răguşelii) devin mai intense şi răguşeala este instalată. De aici până la pierderea totală a vocii, la *afonie,* e numai un pas.

— Este cu totul contraindicată vorbirea actorului, în viaţa de toate zilele, într-un mediu foarte zgomotos. Neputându-şi auzi vocea el o va forţa, ajungând până la traumatizarea coardelor vocale.

— Să se observe temperatura mâncărurilor sau băuturilor. Temperatura prea ridicată a acestora alterează mucoasele, iar temperatura prea scăzută are o acţiune nocivă asupra coardelor, provocând uneori o răguşeală imediată. Trecerea bruscă de la un aliment fierbinte la o băutură rece este contraindicată din aceleaşi motive.

— Alimentele picante, precum şi nucile, alunele, migdalele au o acţiune dăunătoare asupra vocii. În schimb ceapa, sub orice formă, are o acţiune pozitivă şi curativă.

— Anumite mirosuri puternice ca bradolina, naftalina, acetona, insecticidele şi chiar unele parfumuri provoacă răguşeala.

— Tutunul şi alcoolul acţionează negativ direct asupra organelor fonatoare şi indirect, prin toxicitatea lor, asupra stării generale a organismului.

— Ceaiul reglează circulaţia sanguină cerebrală şi măreşte travaliul intelectual spre deosebire de alcool şi tutun, care pe lângă excitaţia psiho-motrică provoacă un oarecare grad

de confuzie şi slăbeşte memoria.

— Este absolut necesară o apreciere justă asupra îmbrăcăminţii. Întrebuinţarea exagerată a fularelor în jurul gâtului, în loc de a-l păzi de răceli, duce la o sensibilizare excesivă a acestuia.

X

— Femeile într-o anumită stare fiziologică specială, când coardele vocale ca şi organele genitale sunt congestionate, nu trebuie să facă eforturi vocale.

— La pubertate, în momentul schimbării vocii, de asemenea nu sunt reco
X mandate eforturi. De aceea studiul cantoului nu trebuie început decât după completa terminare a procesului pubertăţii.

A

— Se recomandă exerciţii respiratorii zilnice. Reglarea respiratorie eliminând crisparea gâtului, vocea va ajunge să curgă liber odată cu suflul. Exerciţiile respiratorii, hidroterapia, repausul şi somnul sunt de asemenea recomandabile pentru eliminarea tracului.

— O articulare netă şi viguroasă, cu susţinerea puternică a consoanelor finale, va proteja alimentarea cu aer în timpul fonaţiunii, precum şi emisia vocală: „Articularea este trambulina vocii”.

— În general, după cum orice artist îşi cruţă şi-şi îngrijeşte instrumentul prin care-şi exercită arta sa, tot astfel şi cei care cântă sau vorbesc pe scenă trebuie să vegheze veşnic la bunăstarea

întregului lor aparat fonator: *vocea este oglinda sănătăţii.*

Bib l io gr ci şi e

Dr. G. De Parrel, ***Les enfants eu il faut adapter.*** Ed. Vigot frères, Paris (f.a.)

Arthur Lorenz, ***Sprecherziehung.*** Herausgegeben vom Zentralhaus fur Laienkunst, Mitteldeutscher Verlag, Haiic (Saale) (f.a.)

* * * ***Vorbirea pe scenă.*** Institutul de teatru A.N. Ostrovski, Leningrad (f.a.)

E. S-ar i e e va ***Vorbirea scenică.*** Ed. Sovetskaia Rossia, Moscova (f.a.)

Dr. Edmond Garde, ***Le monophasage de la voix parlee chez la femme.*** Revue de la Laryngologie-Otologie-Rhinologie No. 12. Bordeaux, 1959.

La voix, Presse Universitaire de France, 1961.

S. Birman, ***Acţiunile verbale.*** Buletin de traduceri 12 No. 16/48.

Louis Matha, G. De Parrel, ***Education et reeducation de la voix chantee.*** Ed. Vita Frui G. Doin et Cie, Paris, 1934.

Jean Pommez, ***Les disphonies foncţionnelles.*** Revue de Laryngologie-Otologie-Rhinologie, Bordeaux, 1962.

Jean Tarneaud, ***Pour obtenir une voix meilleure.*** Librairie Maloinc, Paris, 1957.

J. Tarneaud avec la collaboration de S. B o r e 1 M a i s-o n n y, ***La voix. La parole.***

Le chant. Librairie Maloine, Paris, 1961.

J. Tarneaud, ***Precis de terapeutique vocale.***

Librairie Maloine, Paris, 1955. Suzanne Gerard de Parrel, ***Les troubles de la phonation.*** Ed. Gantuthier-Villars, Paris, 1961.

La voix. Faculte de medecine de Paris, Clinique Oto-rhino-laryngologique, Libraire Maloine, Paris, 1963.

Dr. Guy Co mut, ***La mécanique respiratoire dans la parole et le chant.*** (Cahiers d'audiophonologie publies par „Institut d'Audio-Phonologie de la Faculte de medecine de Lyon), Presses Universitaires de France, 1959.

Raoul Husson, ***Physiologie de la phonation.*** Masson et Cie. Editeurs. Librairies de 1 Academie de Medecine, Paris, 1962.

Georges Ie Roy, ***La diction franpaise par Iei textes.*** Librairie Classique Paul Delaplane, 1914.